प्रवचन-क्रम

पहला प्रवचन

ध्यानः नया जन्म

मेरे प्रिय आत्मन्!

जीवन में दो आयाम हैं, दो प्रकार के तथ्य हैं। एक तो ऐसे तथ्य हैं, जिन्हें जान लिया जाए तो ही किया जा सकता है। जानना जिनमें प्रथम है और करना द्वितीय है। जानना पहले है और करना पीछे है। दूसरे ऐसे तथ्य भी हैं जिन्हें पहले कर लिया जाए तो ही जाना जा सकता है। उनमें करना पहले है और जानना पीछे है।

विज्ञान पहले तरह का आयाम है, धर्म दूसरे तरह का।

विज्ञान में पहले जानना जरूरी है, तो ही पीछे किया जा सकता है। धर्म में पहले करना जरूरी है, तो ही पीछे जाना जा सकता है। विज्ञान में ज्ञान प्रथम और कर्म पीछे है, धर्म में कर्म प्रथम और ज्ञान पीछे है। विज्ञान बहिर्यात्रा है, बाहर के जगत के संबंध में है। धर्म अंतर्यात्रा है, भीतर के जगत के संबंध में है।

यहां हम भीतर की यात्रा के लिए इकट्ठे हुए हैं, जहां करना पहले है और जानना पीछे है। ध्यान हम करेंगे और जानने की कोशिश करेंगे। इसलिए ध्यान को पहले मैं समझाऊंगा नहीं, पहले आपको करवाऊंगा। और उस करने से ही समझ को विकसित करने की कोशिश करेंगे। इन पांच दिनों में हम करेंगे और जानने की कोशिश करेंगे।

इसे ठीक से ख्याल में ले लें, आप करेंगे तो ही जान सकेंगे। और आप सोचते हों कि पहले जान लेंगे फिर करेंगे, तो आप कभी भी नहीं कर सकेंगे। कुछ है जो कि करने के पहले जाना ही नहीं जा सकता। जीवन का जो भी गहरा है, अंतरतम है, भीतर है, उसे करने से ही जाना जा सकता है।

जैसे प्रेम है, प्रार्थना है, ध्यान है, परमात्मा है, इन्हें हम करेंगे तो ही जान पाएंगे। इन्हें हम जानने की कोशिश में पड़ेंगे तो जान तो पाएंगे ही नहीं और जानने की कोशिश में उस शक्ति को गवां देंगे जो कर सकती थी और जान सकती थी।

इसलिए आज एक पहले सत्य को ठीक से ख्याल में ले लें◌ः करना ही ध्यान में जानना है; डूइंग इ.ज नोइंग। और करने के अतिरिक्त और कोई जानना नहीं है।

क्या करेंगे? चार चरण हैं ध्यान के, उनके संबंध में थोड़ी सी बात आपसे कह दूं और फिर हम करने में उतरें। और जो भी सवाल आपके हों, रोज आप उठाते जाएंगे, ताकि करने से उठे सवालों को हम हल कर लेंगे।

और ध्यान रखें, कोई बौद्धिक, कोई तार्किक, कोई स्पेकुलेटिव सवाल नहीं उठाएंगे। ध्यान फिलासफी नहीं है। ध्यान प्रयोग है, एक्सपेरिमेंट है। ध्यान में प्रवेश प्रयोगशाला में प्रवेश है। वहां करने की तो गुंजाइश है, सोचने की गुंजाइश नहीं है। वहां जानने का तो मार्ग है, लेकिन वह तर्क से नहीं, अनुभव से है। इसलिए आपसे मैं कहना चाहूंगा कि जो भी सवाल आप उठाएंगे वे आपके करने से आने चाहिए। आपकी किताबों से नहीं, आपके शास्त्रों से नहीं। तो हम पांच दिनों में बहुत गति कर पाएंगे।

चार चरण हैं ध्यान के। दस-दस मिनट के लिए एक-एक चरण करना है।

पहला चरण हैः आमंत्रण। वह निमंत्रण है परमात्मा की शक्ति के लिए।

दूसरा चरण हैः रेचन, कैथार्सिस। भीतर जो भी व्यर्थ और कचरा इकट्ठा है उसे फेंकने के लिए। चित्त को निर्भार, अनबर्डन करने के लिए।

तीसरा चरण हैः जिज्ञासा, इंक्वायरी। उस अंतरतम प्रश्न को उठाने के लिए कि मैं कौन हूं? सत्य की खोज के लिए, स्वयं की खोज के लिए।

और चौथा चरण हैः प्रतीक्षा, अवेटिंग। इन तीन चरणों में हमने जो किया है, उसके परिणाम की प्रतीक्षा के लिए मौन रह जाने का।

पहले चरण आमंत्रण में दस मिनट तक भस्त्रिका का प्रयोग करना है, तीव्र श्वास का प्रयोग करना है, फास्ट ब्रीदिंग का प्रयोग करना है। पहले चरण में दस मिनट तक जितनी तीव्रता से श्वास ले सकें, लेना और छोड़ना है। अव्यवस्थित। किसी व्यवस्था से नहीं। ऐसे ही जैसे लोहार की धौंकनी चलती है।

अव्यवस्थित इसलिए कि जितनी अव्यवस्थित होगी श्वास, जितनी अनार्किक ब्रीदिंग होगी, उतनी ही आपकी जो रूटीन चित्त की व्यवस्था है उसको तोड़ने में सहयोग मिलता है। जैसी आप श्वास रोज लेते रहते हैं, वैसे ही श्वास लेते रह कर, आपके चित्त को बदलने का उपाय नहीं है। आपकी श्वास को बदलना ही पड़ेगा, तब आपके भीतर के चित्त के परिवर्तन की संभावना पैदा होती है। तीव्रता पर ही ध्यान रखना है। इतने जोर से लेनी और छोड़नी है दस मिनट तक श्वास कि आप भूल ही जाएं कि कुछ और भी बचा, श्वास ही बची। सारी शक्ति श्वास पर लगा देनी है।

इसके तीन परिणाम होंगे। पहला परिणाम तो यह होगा कि धीरे-धीरे आपको शरीर का बोध मिट जाएगा और प्राण का बोध रह जाएगा, श्वास का बोध रह जाएगा। यह भीतर की यात्रा पर पहला पड़ाव है। दूसरा परिणाम यह होगा कि सारे शरीर में विद्युत, बॉडी इलेक्ट्रिसिटी दौड़ने लगेगी। सारा शरीर कंपने लगेगा और विद्युत के कंपन सारे शरीर में गूंजने लगेंगे। यह शरीर में विद्युत के कंपन का गूंजना अत्यंत जरूरी है, इसके बिना भीतर प्रवेश नहीं हो सकता। हमारे पास जितनी शक्ति है, वह पूरी की पूरी जग जाए तो ही छलांग लगा सकते हैं।

और तीसरा परिणाम यह होगा, शब्द कुंडलिनी आपने सुना है, जैसे ही आपके शरीर में विद्युत दौड़ने लगेगी, वैसे ही आपकी रीढ़ पर भी बहुत तीव्र कंपन शुरू हो जाएंगे, कोई चीज रीढ़ पर उठनी शुरू हो जाएगी, जैसे नीचे से कोई चीज ऊपर की तरफ यात्रा पर निकल गई।

ये तीन परिणाम पहले प्रयोग में घटित होते हैं, अगर आपने पहला प्रयोग किया। इसमें आपके सिर्फ करने का ही सवाल है। नहीं किया तो नहीं घटित होते हैं, किया तो घटित होते हैं। जितनी तीव्र श्वास आप ले सकें, अपनी पूरी शक्ति पहले दस मिनट में लगा देनी है। और पहला चरण ठीक होगा तो ही दूसरा चरण हो पाएगा, अन्यथा नहीं हो पाएगा।

दूसरा चरण कैथार्सिस का, रेचन का है। जैसे ही शरीर की शक्ति जग जाएगी और कुंडलिनी पर आघात शुरू होंगे, और आपको शरीर का बोध मिट जाएगा, प्राण का बोध रह जाएगा, और सारा शरीर बिजली के दौड़ते हुए कंपन का प्रवाह मात्र बन जाएगा, वैसे ही आपके शरीर में बहुत सी घटनाएं घटनी शुरू हो जाएंगी। जरूरत है कि आप उन्हें रोकें नहीं, बल्कि सहयोग करें। दूसरे चरण में शरीर जो भी करना चाहे, मन जो भी करना चाहे, उसको सहयोग देना है। रोकना नहीं है, कोआपरेट करना है।

चार तरह की घटनाएं आमतौर से घटेंगी या इनके मिश्रण घटित होंगे। या तो शरीर नाचने लगेगा। यदि शरीर नाचने लगे तो पूरी ताकत लगा देनी है नाचने में। फिर पीछे नहीं रुकना है। फिर खड़े नहीं रहना है। पूरी

शक्ति नाचने में दे देनी है। या शरीर चीखने-चिल्लाने लगेगा, तो चीखने-चिल्लाने में पूरी शक्ति लगा देनी है। या हंसने लगेगा, तो हंसने में पूरी शक्ति लगा देनी है। या रोने लगेगा, तो रोने में पूरी शक्ति लगा देनी है। ये चार मोटी बातें मैंने आपसे कहीं। इन चारों के मिश्रण भी घटित हो सकते हैं। जो भी हो उसे पूरी तरह करना है।

कोई सत्तर से लेकर अस्सी प्रतिशत लोगों को अपने आप शुरू हो जाएगा। सिर्फ उन्हें रोकना नहीं है। ये जो सत्तर-अस्सी प्रतिशत लोग हैं, ये वे लोग हैं, जिन्होंने या तो अपने पिछले जन्मों में, या इस जन्म में, ध्यान की दिशा में कोई भी कभी भी काम किया है। या वे लोग हैं जिन्होंने काम तो नहीं किया, लेकिन जिनकी अभीप्सा बहुत ज्वलंत है, जिनकी आकांक्षा बड़ी गहरी है, जिनकी लगन बहुत गहरी है; जो ध्यान के संबंध में सिर्फ जिज्ञासु नहीं हैं, बल्कि ध्यान के संबंध में दांव पर लगाने की जिनकी उत्सुकता है। या वे लोग होंगे, जिनका संकल्प, जिनका विल पावर बहुत तीव्र है। या वे लोग होंगे, जिन्होंने किसी भी मार्ग से, किसी भी ध्यान की पद्धति से, किसी भी प्रार्थना, उपासना, पूजा से अपने भीतर एक आध्यात्मिक स्थिति की शुरुआत कर ली है। ये सत्तर-अस्सी प्रतिशत लोग, जिनकी कोई भी आध्यात्मिक स्थिति है, तत्काल दूसरे चरण में प्रवेश कर जाएंगे।

जो बीस-तीस प्रतिशत लोग बच जाएंगे, इनमें तीन-चार तरह के लोग होंगे। एक तो वे लोग होंगे, जिनके पास संकल्प की कोई भी स्थिति नहीं है। लेकिन संकल्प जगाया जा सकता है। या वे लोग होंगे, जो दूसरों से बहुत भयभीत हैं, पब्लिक ओपिनियन का जिन्हें बहुत भय है, जो बहुत भीरु हैं, जो इससे डरेंगे कि कोई क्या कहेगा। लेकिन दूसरों का डर छोड़ा जा सकता है। या वे लोग होंगे, जो सदा ही सप्रेसिव रहे हैं; जिन्होंने अपने जीवन में न तो कभी खुल कर हंसा है, न कभी खुल कर रोए हैं, न कभी नाचे हैं, न कभी चिल्लाए हैं; जिन्होंने जिंदगी में कभी कोई चीज समग्रता से नहीं की, सब रोक-रोक कर जीए हैं। लेकिन यह रुकावट छोड़ी जा सकती है। या वे लोग होंगे, जिनके भीतर घटना तो घट रही है, लेकिन जो कोआपरेट करने का, सहयोग करने का साहस नहीं जुटा पा रहे हैं, करेज नहीं जुटा पा रहे हैं। लेकिन साहस जुटाया जा सकता है।

इन तीस प्रतिशत लोगों में, जो मैंने चार बातें कहीं, अगर इनका ध्यान रखा, तो करीब-करीब बीस प्रतिशत लोग दूसरे चरण में प्रवेश कर जाएंगे। पांच या दस प्रतिशत लोग फिर भी शेष रह जाएंगे, जिनके कि जाल बहुत गहरे हैं। इनके लिए मैं सुझाव देना चाहता हूं कि अगर आपको ऐसा लगे कि आप उन दस प्रतिशत लोगों में से हैं जिनको कुछ भी नहीं हो रहा, तो चार चीजों में से कोई भी एक चीज आप अपनी तरफ से शुरू कर दें। आज आप शुरू करेंगे, कल वह अपने आप शुरू हो जाएगी। धारा टूट जाए एक बार, झरना फूट जाए एक बार, तो फिर बहना शुरू हो जाता है। लेकिन मैं चाहूंगा कि कोई भी व्यक्ति दूसरे चरण में रुका न रह जाए।

तीसरा चरण, जब दूसरे चरण में रोना, चीखना, नाचना, हंसना जोर से हो जाएगा तो आप एकदम हलके हो जाएंगे। तीन परिणाम होंगेः वेटलेस हो जाएंगे, जैसे वजन खो दिया, जैसे ग्रेविटेशन खो दिया, जैसे जमीन आपको अब नहीं खींच रही है। मन से जैसे पत्थर नीचे गिर गए, बोझ अलग हो गया।

दूसरा परिणाम होगा कि आपको साफ दिखाई पड़ने लगेगा कि शरीर और आप बिल्कुल अलग हैं। वह जो आइडेंटिटी है दोनों के बीच वह टूट गई मालूम पड़ेगी। शरीर नाचता हुआ मालूम पड़ेगा, आप देखते हुए मालूम पड़ेंगे। शरीर रोता हुआ मालूम पड़ेगा, आप सुनते हुए मालूम पड़ेंगे। शरीर चिल्लाता हुआ मालूम पड़ेगा, आप साक्षी बनेंगे। आप अलग विटनेस रह जाएंगे। अगर दूसरा चरण पूरा हुआ, तो आप साक्षी हो जाएंगे।

तीसरे चरण में, इंक्वायरी में, जिज्ञासा में पूछना है भीतर--मैं कौन हूं? लेकिन "मैं कौन हूं?" इतने जोर से पूछना है जैसे सारे प्राण ही चुनौती पर लगा दिए हैं। ऐसे नहीं पूछना है जैसे कि स्कूल में बच्चा प्रश्न पूछता है। ऐसे नहीं पूछना है कि उत्तर मिल गया तो ठीक, नहीं मिला तो ठीक। ऐसे नहीं पूछना है कि चलो पूछ लें। तीसरे

चरण में ऐसे पूछना है जैसे किसी बच्चे की मां मर गई हो, और वह पूछ रहा है--मेरी मां कहां है? तीसरे चरण में पूरे प्राण दांव पर लगा कर पूछना है। किसी के घर में आग लग गई हो, और वह पूछ रहा है--पानी कहां है? कोई मर रहा है, और पूछ रहा है कि जीवन क्या है? इतनी त्वरा, इतनी तीव्रता, इतनी इनटेंसिटी से पूछना है।

तो तीसरे चरण को भीतर पूछना है--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं?

आपकी जो भी मातृभाषा हो उसमें पूछें तो अच्छा होगा। अगर मराठी है तो मराठी, गुजराती है तो गुजराती, अगर अंग्रेजी में आदत है सोचने की तो अंग्रेजी। अपनी मातृभाषा में पूछें कि मैं कौन हूं? क्योंकि गहरा कुछ भी पूछना हो तो मातृभाषा में ही पूछा जा सकता है। इसलिए आप अपनी मातृभाषा में पूछेंगे कि मैं कौन हूं? ताकि आपकी गहरी से गहरी परतों में, जहां पहली दफा भाषा पहुंची है, वहां से आवाज उठ सके। कुछ लोगों को जोर से पूछने में सुविधा होगी, तो वे जोर से पूछें। कुछ को भीतर ही पूछने में सुविधा हो, तो वे भीतर पूछें। जिन लोगों को भी जोर से पढ़ने की आदत है, जो धीरे पढ़ें तो उनकी समझ में कुछ नहीं आए, जो जोर से पढ़ें तो ही समझ में आए, वे लोग जोर से ही पूछेंगे तो ही उनके प्रश्न गहरा जा सकेगा, अन्यथा गहरा नहीं जा सकेगा।

इस तीसरे प्रश्न के भी तीन परिणाम होंगे। एक, जैसे ही आप प्रश्न उठाएंगे आपको पता चलेगा कि यह तो मुझे पता ही नहीं है कि मैं कौन हूं? और ध्यान रहे, आपके सीखे हुए उत्तरों का कोई भी मूल्य नहीं है। चाहे वह गीता, चाहे उपनिषद, चाहे कुरान, चाहे बाइबिल, चाहे बुद्ध, चाहे महावीर, किसी से भी सीखे गए हों। आपको पता नहीं है, तो पता नहीं है। इनफार्मेशन का कोई मूल्य नहीं है। तो पहला तो जैसे ही आप तीव्रता से पूछेंगे कि मैं कौन हूं, तो आपको लगेगा कि निपट अज्ञानी हूं, मुझे कुछ पता नहीं कि मैं कौन हूं। ये शुभ लक्षण हैं। अज्ञान के बोध का लक्षण ज्ञान के मंदिर की पहली सीढ़ी है।

दूसरे चरण में आपको पता चलना शुरू होगा कि शरीर तो मैं नहीं हूं, मन तो मैं नहीं हूं, यह पता चलना शुरू होगा। यह आपको नहीं सोचना है, यह आपको दिखाई पड़ना शुरू होगा कि शरीर तो मैं नहीं हूं, मन तो मैं नहीं हूं, विचार तो मैं नहीं हूं। दूसरे चरण में पता चलेगा कि क्या मैं नहीं हूं। पहले चरण में पता चलेगा कि मुझे पता नहीं कि मैं कौन हूं। दूसरे चरण में पता चलेगा कि क्या मैं नहीं हूं। और तीसरे चरण में प्रतीति होनी शुरू होगी कि कौन मैं हूं।

लेकिन आप प्रतीक्षा करना, आप अपनी तरफ से सब्स्टीट्यूट मत कर देना कि मैं आत्मा हूं, मैं ब्रह्म हूं। यह कृपा करके आप मत दे देना मन को। यह आने देना। आप तो पूछते चले जाना, आने देना भीतर से। किसी क्षण में वह घटना घटती है और उत्तर आता है। तब उत्तर आता नहीं शब्दों में, तब अनुभव में आता है।

ध्यान रहे फर्क! शब्दों में उत्तर आए तो समझना कि आपकी स्मृति दे रही है। अनुभव में उत्तर आए तो समझना कि भीतर से आया है। और अनुभव का उत्तर बहुत और है। शब्द बिल्कुल नहीं रहेंगे, शब्द सब खो जाएंगे। लेकिन फिर भी आप जानेंगे कि आप कौन हैं। कोई शब्द नहीं होगा, कोई विचार नहीं होगा। नहीं होगा अहं ब्रह्मास्मि, नहीं होगा कि मैं शुद्ध बुद्ध हूं, नहीं होगा कि मैं आत्मा हूं। कोई शब्द नहीं होगा। मौन निःशब्द होगा और अनुभव होगा कि मैं कौन हूं। वह अनुभव की प्रतीक्षा करनी है।

चौथा चरण प्रतीक्षा का, अवेटिंग का है। फिर आपको कुछ नहीं करना है।

कोई खड़ा होगा, खड़ा रह जाएगा। कोई गिर गया होगा, गिर जाएगा। कोई बैठा रह गया होगा, बैठा रह गया होगा। जो जैसा होगा, दस मिनट वैसा ही पड़ा रहेगा। प्रभु के अज्ञात चरणों में सिर डाल कर दस मिनट सब छोड़ कर पड़े रहना है। कुछ करना नहीं है।

ध्यान की असली गहराई चौथे चरण में आएगी। तीन चरण सिर्फ तैयारी के हैं, जंपिंग बोर्ड हैं। चौथा चरण ध्यान है। यह मैंने आपके ख्याल में आ जाए इसलिए कहा।

दो बातें और। यह प्रयोग खड़े होकर करने का है, खड़े होकर ही करने का है। हम सब दूर-दूर खड़े होंगे। प्रयोग आंख बंद करके करने का है। चालीस मिनट तक फिर आपको आंख नहीं खोलनी, ताकि जगत भूल जाए, आप ही रह जाएं। और जैसा मैं कहूं, ठीक मेरे सुझाव के अनुसार प्रयोग करते रहें।

फिर जो सवाल आपके हों, वह रात हम बात करेंगे, कल सुबह हम बात करेंगे।

एक बात और! रात का ध्यान बिल्कुल दूसरा है। इसलिए कोई ऐसा न सोचे कि सुबह वह ध्यान करवाया है तो रात जाने की जरूरत नहीं है। सुबह का प्रयोग बिल्कुल अलग है, रात का प्रयोग बिल्कुल अलग है। इसलिए जो लोग भी सुबह उपस्थित हुए हैं, वे रात भी उपस्थित हों तो बहुत हितकर होगा, बहुत मंगलदायी होगा।

और एक आखिरी बात! पोस्टपोन न करें मन में। मन कहता है कि आज देख लें, कल कर लेंगे। आज जरा देख लें कि दूसरे लोग क्या कर रहे हैं, फिर कल हम कर लेंगे।

कल का कोई बहुत पक्का नहीं है।

अभी दो दिन पहले बबी बहन मेरे पास आई, उसको संन्यास लेने का ख्याल था; उसने कहा, लेकिन मैं अभी सोचती हूं। मैंने कहा, सोचने में कितना समय लगेगा? कल का कोई पक्का है? उसने कहा कि नहीं, जल्दी मैं सोच लूंगी। लेकिन अगले जन्मदिन तक तो मैं रुकना चाहती हूं। उसका अगला जन्मदिन जब आएगा तब ले लूंगी। मैंने कहा, अगला जन्मदिन आएगा, यह पक्का है?

अभी मैं आया दरवाजे पर तो पता चला कि उनकी मोटर एक्सीडेंट हो गई, यहां ध्यान में आते वक्त। और वे करीब-करीब मरने के पहुंच गई हैं।

कल का कोई पक्का नहीं है। एक क्षण बाद का भी कोई पक्का नहीं है। जीवन बिल्कुल पानी पर खींची गई लकीर जैसा है। अभी है और अभी नहीं है। इसलिए भूल कर भी पोस्टपोन न करें।

एक बहुत पुरानी चीनी कहावत हैः अच्छा काम करना हो तो अभी कर लें, बुरा काम करना हो तो कल भी कर सकते हैं।

लेकिन हम इससे ठीक उलटे चलते हैं। बुरा काम करना होता है तो अभी कर लेते हैं, अच्छा काम करना होता है तो कल भी करने का सोचते हैं। क्रोध करते वक्त कोई भी नहीं कहता कि कल कर लेंगे, अगले जन्मदिन पर कर लेंगे। ध्यान करते वक्त आदमी सोचता है कल कर लेंगे। संन्यास लेते वक्त आदमी सोचता है अगले वर्ष ले लेंगे। हत्या करते वक्त? हत्या करते वक्त अभी कर देता है। बुरा हम अभी कर लेते हैं, अच्छा कल पर छोड़ देते हैं। इसलिए अगर अंततः जिंदगी आखिर में बुरे का ही जोड़ सिद्ध होती है तो कोई आश्चर्य नहीं है।

अब हम प्रयोग के लिए खड़े हो जाएं। सब दूर-दूर फैल जाएं। जितना फासला होगा उतनी सुविधा होगी। बातचीत कोई भी नहीं करे। सब दूर-दूर फैल कर खड़े हो जाएं। और दूसरों की प्रतीक्षा न करें, आप ही बाहर निकल आएं; कभी कोई दूसरा नहीं निकलता, आप ही निकल आएं। दूर-दूर हो जाएं, क्योंकि जब लोग नाचेंगे, कूदेंगे, तो चोट लग सकती है। आपके पास कोई धक्का दे देगा, तो सब विघ्न हो जाएगा। दूर हट जाएं।

दूर-दूर फैल जाएं। खड़े होकर ही प्रयोग शुरू करना है। अगर कोई बहुत वृद्ध हो, बीमार हो, हृदय की किसी बीमारी से बहुत ज्यादा परेशान हो, तो बैठ कर करे। अन्यथा सारे लोग खड़े होकर करें। लेकिन जो भी

बैठ कर करना चाहे वह बाहर बैठे। अंदर बैठे तो कोई ऊपर गिर सकता है। बैठना चाहें तो बाहर निकल आएं। अंदर नहीं बैठेंगे। बैठना हो तो बाहर निकल आएं।

ठीक। आंख बंद कर लें। यह आंख चालीस मिनट के लिए बंद होती है। एक भी व्यक्ति आंख खोले नहीं रहेगा। आंख बंद कर लें। और संकल्प कर लें कि चालीस मिनट तक कुछ भी हो जाए...

तीव्र श्वास लें... दस मिनट के लिए अब जोर से श्वास लेना शुरू करें। पूरी शक्ति लगा दें... । शुरू करें। आंख बंद रहे। तीव्र श्वास शुरू करें, पहले चरण में प्रवेश करें। जोर से, जोर से, जोर से... । देखें कोई भी खड़ा न रह जाए। खड़े रहना व्यर्थ है। प्रयोग किए बिना कुछ भी नहीं होगा। जोर से... ध्यान करें अपनी तरफ, खड़े तो नहीं हैं। तीव्र श्वास... तीव्र... ठीक धौंकनी की तरह, लोहार की धौंकनी की तरह जोर से श्वास लें, छोड़ें। जोर से श्वास लें, छोड़ें। शरीर कंपे, कंपने दें... नाचने लगे, नाचने दें... कूदने लगे, कूदने दें... आप श्वास लेते चले जाएं। शरीर डोले, डोलने दें... आप श्वास लेते चले जाएं...

जोर से, जोर से... सब चिंता छोड़ दें, सब फिक्र छोड़ दें। आप अकेले हैं। जोर से... देखें कोई पीछे न रहे, अन्यथा दूसरे चरण में प्रवेश नहीं हो पाएगा। जोर से... कपड़े-वपड़े की फिक्र छोड़ें, उनको सम्हालने की फिक्र छोड़ें। आप सिर्फ श्वास लें।

बहुत ठीक। बहुत ठीक। आधे मित्र ठीक से कर रहे हैं, आधे मित्र खड़े हैं। खड़े न रहें, प्रयोग में गहरे उतरें। जोर से... जोर से... जोर से... शरीर को कुछ भी हो रहा है, आनंद से होने दें। उसे परमात्मा के हाथ में छोड़ दें, और शरीर जो कर रहा है करने दें। आप श्वास लेते चले जाएं। चोट करें... श्वास की चोट होगी तो कुंडलिनी जागेगी, अन्यथा नहीं जागेगी। चोट करें... चोट करें... चोट करें... श्वास की चोट करें... भीतर कुंडलिनी जागनी शुरू होगी...

आवाज निकल जाए, फिक्र न करें। चीख निकल जाए, फिक्र न करें। आप चोट करते जाएं। जोर से... जोर से... जोर से... जोर से... जोर से... जोर से... । रोकें नहीं, श्वास की चोट करें, जोर से चोट करें...

पांच मिनट बचे हैं। फिर हम दूसरे चरण में प्रवेश करेंगे। चोट करें, चोट करें... । श्वास ही श्वास रह जाए... । छोड़ें सब, श्वास ही श्वास रह जाए... । थका डालना है बिल्कुल, श्वास ही श्वास रह जाए... श्वास... श्वास... भीतर-बाहर, भीतर-बाहर। बस श्वास ही श्वास रह जाए... श्वास ही श्वास रह जाए...

बहुत ठीक। देखें कोई साठ प्रतिशत मित्र ठीक जगह आ गए हैं। चालीस प्रतिशत पीछे हैं...

श्वास ही श्वास रह जाए... चार मिनट बचे हैं... आगे बढ़ें... कूद पड़ें... बिल्कुल श्वास ही श्वास रह जाए। जोर से... जोर से... थोड़ा सा ही समय है। तीन मिनट बचे हैं... श्वास ही श्वास रह जानी चाहिए, और सब भूल जाए।

शक्ति जाग रही है, उसे रोकें मत। चोट करें, और जगने दें। शरीर में बिजली दौड़ने लगेगी, कंपन शुरू हो जाएंगे, वायब्रेशंस होने लगेंगे, कुंडलिनी ऊपर उठने लगेगी, चोट करें। जरा सा भी मौका खोएं मत... चोट करें... चोट करें... चोट करें...

श्वास... श्वास... और जोर से... और जोर से... और जोर से... और जोर से... और जोर से... और जोर से... । दो मिनट बचे हैं... जब मैं कहूं--एक, दो, तीन, तो पूरी शक्ति लगा देनी है।

जोर से... । एक! पूरी शक्ति लगा दें। दो! पूरी शक्ति लगा दें। तीन! पूरी शक्ति लगा दें। एक मिनट की बात है, पूरी शक्ति लगाएं। फिर हम दूसरे चरण में प्रवेश करेंगे। पूरी शक्ति में आ जाएंगे, तो ही दूसरे में प्रवेश होगा। लगाएं पूरी शक्ति। एक मिनट पूरी शक्ति लगा दें। श्वास ही श्वास रह जाए।

बहुत ठीक। और आगे... और आगे... और जोर से... जोर से... जोर से... जोर से...

अब ठीक है, दूसरे चरण में प्रवेश करें। शरीर जो करना चाहे करने दें, दस मिनट के लिए। रोना है रोएं, चिल्लाना है चिल्लाएं, नाचना है नाचें, हंसना है हंसें, जो भी करना है। छोड़ दें, शरीर को कोआपरेट करें। हंसें, नाचें, रोएं, चिल्लाएं, जो भी हो रहा है जोर से होने दें। नाचें, नाचें, नाचें, डोलें, कूदें...

हंसें, नाचें, रोएं, जो भी हो रहा है जोर से होने दें। जोर से... जोर से... जोर से... पूरी शक्ति लगा देनी है... । उछलें, कूदें, नाचें, जो भी हो रहा है होने दें। जोर से... जोर से... पीछे न रह जाएं। हंसना है, जोर से हंसें... नाचना है, जोर से नाचें... कूदना है, जोर से कूदें... चिल्लाना है, जोर से चिल्लाएं... रोना है, जोर से रोएं। शक्ति जाग रही है, उसे काम करने दें। जो भी हो रहा है जोर से करने दें।

बहुत ठीक। थोड़े से मित्र पीछे रह गए हैं। जोर से करें... जोर से... । सात मिनट बचे हैं... पूरी शक्ति लगाएं... । शरीर को थका डालना है, पूरी शक्ति लगाएं... । शक्ति को जागने दें। चिल्लाएं, नाचें, कूदें, रोएं, हंसें, जोर से... ।

बहुत ठीक। और आगे बढ़ें, फिर हम तीसरे चरण में प्रवेश करेंगे। पूरी शक्ति को जगा लेना जरूरी है। जगाएं, कुंडलिनी भीतर जागती हुई मालूम पड़ेगी। नाचें, कूदें, चिल्लाएं। जोर से... जो भी हो रहा है। रोना है, जोर से रोएं... हंसना है, जोर से हंसें... नाचना है, जोर से नाचें। पूरी शक्ति लगाएं। व्यर्थ समय न खोएं। व्यर्थ न खड़े रहें।

पांच मिनट बचे हैं। पूरे जोर में आ जाएं। जो भी हो रहा है। जोर से, जोर से, जोर से... नाचें, कूदें, हंसें, रोएं। जोर से, जोर से, जोर से, जोर से, जोर से, जोर से। चार मिनट बचे हैं... जोर से, जोर से, जोर से, जोर से, जोर से... । छोड़ें, शरीर अलग है, जो भी कर रहा है करने दें। छोड़ें, जोर से छोड़ दें। शरीर अलग है, जो भी कर रहा है जोर से करने दें। जोर से, जोर से... । तीन मिनट बचे हैं। पूरी शक्ति लगानी है। जोर से, जोर से... नाचें, चिल्लाएं, हंसें, रोएं, जो भी हो रहा है, जोर से कर लें। सारा बोझ मन का गिर जाएगा। शरीर एकदम हलका हो जाएगा। जोर से कर लें। मन के सारे रोग गिर जाएंगे, गिर जाने दें। पूरे जोश में आएं... । अब दो मिनट बचे हैं... । जब मैं कहूं--एक, दो, तीन, तो बिल्कुल पागल हो जाएं।

एक! ... बिल्कुल पागल होकर छोड़ दें। दो! ... बिल्कुल पागल हो जाएं। छोड़ें, चिल्लाएं, नाचें, रोएं। तीन! ... बिल्कुल पागल हो जाएं। एक मिनट के लिए सब भूल जाएं। एक मिनट की बात है, पूरी तरह छोड़ दें। फिर हम तीसरे चरण में प्रवेश करते हैं। छोड़ें, बिल्कुल पागल हो जाएं... चिल्लाएं, नाचें, हंसें, रोएं, शक्ति जाग गई है, उसे पूरा काम करने दें... नाचें, नाचें, नाचें, चिल्लाएं, चिल्लाएं...

अब तीसरे चरण में प्रवेश करें। पूछें भीतर--मैं कौन हूं? नाचते रहें, डोलते रहें, पूछें भीतर--मैं कौन हूं? दस मिनट के लिए पूरे प्राण लगा कर पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ...

पूछें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? नाचते रहें, डोलते रहें, पूछते रहें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? पूछें, पूछें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? एक धुन लगा दें। बिल्कुल धुन लगा दें। मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? पूछें, पूछें। जोर से पूछना है, जोर से पूछें... मन में पूछना है, मन में पूछें। नाचें, डोलें, पूछें। सात मिनट बचे हैं... पूछें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ...

बहुत ठीक। बहुत ठीक। पूछें। छह मिनट बचे हैं। फिर हम विश्राम करेंगे। पूरा थका डालना है। जितने थक जाएंगे, उतने विश्राम में जा सकेंगे। पूछें। नाचें, कूदें। पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? पूछें। गहरा, गहरा... ।

पांच मिनट बचे हैं... पूरी ताकत लगा दें... । नाचें, नाचें, कूदें। पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? आनंद से पूछें--मैं कौन हूं? नाचें। पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ताकत लगाएं, ताकत लगाएं। चार मिनट बचे हैं... पूरी ताकत लगा दें... । मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? तीन मिनट बचे हैं... पूरी शक्ति लगाएं... । नाचें, कूदें, चिल्लाएं। मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? फिर हम चौथे चरण में प्रवेश करेंगे। लगाएं शक्ति। जब मैं कहूं--एक, दो, तीन, तो तूफान उठा दें।

मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? एक! ... पूरी शक्ति लगा दें... तूफान उठा दें बिल्कुल, सारा मन पूछने लगे। नाचें, कूदें। दो! ... तीन! ... पूरी शक्ति लगाएं एक मिनट के लिए, फिर हम विश्राम करेंगे। थका डालें, कूदें, उछलें, नाचें, चिल्लाएं। मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... छोड़ें सब संकोच। पूछें जोर से। नाचें, कूदें। भूलें दूसरों को। पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... पूरे जोश में आ जाएं एक मिनट के लिए, पूरी शक्ति लगा दें...

बहुत ठीक! और बढ़ें, और बढ़ें। फिर हम चौथे चरण में प्रवेश करेंगे। और जोर से, और जोर से, और जोर से... सारी शक्ति लगा दें... ।

बस अब रुक जाएं, अब दस मिनट के लिए सब छोड़ दें। अब सब छोड़ दें। अब दस मिनट के लिए सब छोड़ दें। न पूछें, न गहरी श्वास लें, न नाचें, न डोलें। खड़े हैं खड़े, गिर गए गिर गए, बैठे हैं बैठे, दस मिनट के लिए बिल्कुल मिट जाएं। परमात्मा के चरणों में गिर जाएं और खो जाएं--जैसे हैं ही नहीं; जैसे मिट ही गए; जैसे मर ही गए। सब शांत हो गया। सब मौन हो गया। सब शून्य हो गया। तूफान चला गया। पीछे गहरी शांति छूट गई है। दस मिनट प्रतीक्षा करें। उसके चरणों में पड़े रहें, अज्ञात चरणों में परमात्मा के। प्रतीक्षा करें। जैसे मिट गए; जैसे मर गए; जैसे समाप्त हो गए; जैसे बचे ही नहीं। लहर जैसे खो गई, सागर ही रह गया है।

प्रकाश ही प्रकाश शेष रह जाएगा। चारों ओर अनंत प्रकाश शेष रह जाएगा। प्रकाश ही प्रकाश भीतर भर जाएगा। रोएं-रोएं में प्रकाश ही प्रकाश अनुभव होने लगेगा। प्रकाश के एक पुंज ही रह जाएंगे। प्रकाश ही प्रकाश शेष रह गया है। रोएं-रोएं में आनंद की धारा बहने लगेगी। हृदय की धड़कन-धड़कन में आनंद बरसने लगेगा। आनंद ही आनंद शेष रह गया है, आनंद ही आनंद शेष रह गया है।

अनुभव करें, अनुभव करें, आनंद ही आनंद शेष रह गया है। प्रकाश ही प्रकाश शेष रह गया है। अनंत प्रकाश है, अनंत आनंद है; उसमें हम बूंद की भांति खो गए हैं। स्मरण करें, स्मरण करें, स्मरण करें, पहचानें, स्मरण करें, प्रकाश ही प्रकाश, आनंद ही आनंद शेष रह गया है। बूंद की भांति खो गए हैं।

प्रकाश ही प्रकाश, चारों ओर प्रकाश ही प्रकाश की वर्षा हो रही है। आनंद ही आनंद, भीतर आनंद की धाराएं बह रही हैं। आनंद से भर जाएं, प्रकाश से भर जाएं, अमृत से भर जाएं। प्रकाश ही प्रकाश शेष रह गया है, आनंद ही आनंद शेष रह गया है।

पहचानें, स्मरण करें, यही है स्वरूप। पहचानें, स्मरण करें। परमात्मा के चरणों में पड़े रह गए। सब अशांति खो गई। शांति ही शांति शेष रह गई।

आनंद ही आनंद। आलोक ही आलोक। प्राणों में अमृत की वर्षा हो रही, स्मरण करें, पहचानें, पहचानें, पहचानें, पहचानें, स्मरण करें। परमात्मा में बूंद की भांति खो गए। न कोई अशांति, न कोई पीड़ा, न कोई

तनाव, सब विलीन हो गया। आनंद ही आनंद शेष रह गया। रोआं-रोआं आनंद से पुलकित है। धड़कन-धड़कन आनंद से भर गई है। प्रकाश ही प्रकाश, आनंद ही आनंद शेष रह गया।

अब दोनों हाथ जोड़ लें, और परमात्मा को धन्यवाद दे दें। दोनों हाथ जोड़ लें, उसके अज्ञात चरणों में सिर को झुका दें। दो मिनट--हाथ जोड़े, सिर झुकाए उसके चरणों में रह जाएं। धन्यवाद दे दें। प्रभु की अनुकंपा अपार है। प्रभु की अनुकंपा अपार है। प्रभु की अनुकंपा अपार है। प्रभु की अनुकंपा अपार है। प्रभु की अनुकंपा अपार है। प्रभु की अनुकंपा अपार है।

अब हाथ छोड़ दें। धीरे-धीरे आंख खोल लें और अपनी जगह पर बैठ जाएं। आंख न खुले तो दोनों हाथ आंख पर रख लें। जगह पर बैठते न बने तो दो-चार गहरी श्वास लें और फिर अपनी जगह पर बैठ जाएं। जो गिर गए हैं, वे भी दो-चार गहरी श्वास लें और फिर अपनी जगह पर बैठ जाएं।

दो बातें आपसे कह दूं, फिर हम विदा होंगे।

धीरे-धीरे अपनी जगह पर बैठ जाएं। जो गिर गए हैं, वे दो-चार गहरी श्वास लें और अपनी जगह पर बैठ जाएं। जो खड़े हैं, बैठते न बने, वे भी दो-चार गहरी श्वास लें, फिर अपनी जगह पर बैठें। जल्दी न करें। दो-चार गहरी श्वास ले लें, फिर आहिस्ता से बैठें। उठते न बने तो दो-चार गहरी श्वास लें, फिर अपनी जगह पर बैठ जाएं। बैठते न बने तो घबड़ाएं न, दो-चार गहरी श्वास लें, फिर बैठें। उठते न बने तो घबड़ाएं न, दो-चार गहरी श्वास लें, फिर आहिस्ता से उठ आएं। दो-चार गहरी श्वास ले लें, उठ कर बैठ जाएं। जो भी पड़े हैं, दो-चार गहरी श्वास ले लें, जो खड़े हैं, वे भी दो-चार गहरी श्वास ले लें, फिर अपनी जगह पर उठ कर बैठ जाएं।

दो-तीन बातें आपसे कह दूं। कोई पचास प्रतिशत मित्रों ने ईमानदारी से प्रयोग किया। आप अपने लिए सोच लेना कि आपने ईमानदारी से किया या नहीं। नहीं ईमानदारी से किया हो तो कल फिर कोशिश करें।

कुछ दस-पांच मित्र तो आंख खोल कर खड़े रहे। वे अपना समय खराब न करें, न आएं। कल से कोई भी भीतर आंख खोल कर खड़ा रहेगा तो उसे हमें बाहर निकालना पड़ेगा। क्योंकि आंख खोल कर जब आप बीच में खड़े होते हैं, तो आप यहां के पूरे साइकिक एटमास्फियर को खराब करते हैं। आप दूसरों को भी नुकसान पहुंचाते हैं। और इतना ही नहीं कि आप दूसरों को नुकसान पहुंचाते हैं, आप अपने को भी नुकसान पहुंचाते हैं। वह नुकसान तो आप पहुंचाते ही हैं जो आप खो रहे हैं, लेकिन और तरह के भी नुकसान आप पहुंचाते हैं। इसलिए अपने को भी ख्याल में रख कर आप न आएं तो अच्छा। बीच में तो कोई आंख खोल कर न खड़ा रहे। क्योंकि जब सारे लोगों के मानसिक रोग गिरने शुरू हो जाते हैं और अगर आप खाली खड़े हैं, तो आप गड्ढा बन जाते हैं और अनेक तरह के वायब्रेशंस आप में प्रवेश कर जाएंगे, जिनके लिए आपको पछताना पड़ेगा। तो सिर्फ आंख बंद करके ही खड़े रहे और ध्यान न किया तो भी ठीक नहीं है, तो भी आप बाहर खड़े रहें। ध्यान करना है तो ही भीतर रहें, अन्यथा मत रहें।

जब इतने लोग ध्यान का प्रयोग करते हैं और जब इतने लोगों की बॉडी इलेक्ट्रिसिटी जगती है और जब इतने लोगों की कुंडलिनी पर परिणाम होने शुरू होते हैं, तो चारों तरफ उसके वायब्रेशंस, उसकी तरंगें फैलनी शुरू हो जाती हैं। और अगर आप खाली खड़े हैं तो आप व्यर्थ ही नुकसान में पड़ेंगे। आप बीच में खाली न खड़े रहें। ध्यान करना हो तो ही खड़े रहें, अन्यथा मत खड़े रहें। और ध्यान करना हो तो ही आएं, अन्यथा न आएं।

पचास प्रतिशत लोग आज व्यर्थ ही खड़े रहे हैं। वे कल फिर से सोच कर आएं। सांझ जब आएं तो सोच कर आएं, करना हो तो ही आएं। यहां भीड़ करने की कोई जरूरत नहीं है। यहां उन थोड़े से लोगों को अपना काम करने दें जो करना चाहते हैं। आप कृपा करके उनको बाधा न दें।

आज जो भी प्रयोग किया है, जिन मित्रों को जो भी अनुभव हुए हों, उस संबंध में कुछ पूछना हो तो लिख कर दे सकते हैं। अगर ऐसा कुछ पूछना हो जो निजी है और यहां न पूछ सकते हों, तो कल दोपहर ढाई से साढ़े तीन के बीच मेरे पास आकर पूछ सकते हैं। कुछ ऐसी बात हो जो वह सबके साथ न कहना चाहें तो अलग पूछ सकते हैं। कुछ ऐसी बात हो जो सबके सामने पूछना चाहते हों तो लिख कर पूछ सकते हैं।

पचास प्रतिशत मित्रों ने जिन्होंने श्रम लिया, उनमें से बहुतों को परिणाम हुए हैं। सांझ का प्रयोग बिल्कुल दूसरा है। हो सकता है किसी को सुबह का प्रयोग ठीक न पड़े, उसे सांझ का प्रयोग ठीक पड़ सकता है। कोई एक सौ बारह विधियां हैं ध्यान की। कभी किसी व्यक्ति को कोई विधि ठीक नहीं भी पड़ती है। इसलिए सांझ और सुबह हम दो अलग विधियों पर काम करेंगे, सांझ अलग विधि पर।

जिनको सुबह की विधि काम पड़ी है, उनको भी सांझ की विधि से और सहयोग मिल सकता है। जिनको काम नहीं पड़ी है, उनके लिए सांझ की विधि काम पड़ सकती है। इसलिए जो सुबह प्रयोग किए हैं वे तो सांझ प्रयोग करें ही।

हमारी सुबह की बैठक पूरी हुई।

दूसरा प्रवचन

ध्यानः स्वयं में डुबकी

मेरे प्रिय आत्मन्!

ध्यान के संबंध में दो-तीन प्रश्न पूछे गए हैं, उनकी मैं आपसे बात कर लूं, फिर रात के प्रयोग को समझाऊंगा और हम करेंगे।

एक मित्र ने पूछा है कि श्वास गहरी लेनी है या तीव्र? डीप या फास्ट?

तीव्रता का ख्याल रखें, गहरी अपने से हो जाए तो बात अलग। आप गहरे का, डीप का ख्याल न करें। आप सिर्फ तीव्रता का, फास्टनेस का ख्याल रखें--जितने जोर से! जितनी तेजी से! तेजी इसलिए ताकि चोट हो सके। वह जो भीतर सोई हुई शक्ति है, उसे उठाया और जगाया जा सके। हैमरिंग के लिए, हथौड़े की तरह चोट हो सके कुंडलिनी पर, इसलिए तेज का ख्याल रखें।

दूसरी बात पूछी है कि श्वास नाक से ही लेनी है या मुंह से भी ली जा सकती है?

जहां तक बने नाक से ही लेनी है और नाक से ही छोड़नी है। अगर किसी को कठिनाई हो तो नाक से ले और मुंह से छोड़े। अगर सर्दी या जुकाम की कोई तकलीफ हो और नाक से लेना संभव न हो, उस हालत में मुंह से ली और छोड़ी जा सकती है।

तीसरी बात पूछी है कि पूरे समय ध्यान करते वक्त मन के किसी कोने में कोई कहता रहता है--यह क्या कर रहे हैं? यह क्या कर रहे हैं?

जरूर कोई कहता रहेगा, वही आप हैं। कोई नहीं, वही आप हैं। आपके मन ने कभी ध्यान नहीं किया है। आपने कभी ध्यान नहीं किया है। आपका पूरा अतीत, आपकी पूरी स्मृति ध्यान से रिक्त और सूनी है। वही पूरा मन कह रहा है--यह क्या कर रहे हैं? उसकी समझ के आप बिल्कुल बाहर कर रहे हैं। उसकी समझ में नहीं आ रही है बात। आएगी भी नहीं, क्योंकि मन अपरिचित है। परिचित हो जाएगा तो नहीं कहेगा कि क्या कर रहे हैं। अगर आनंद की झलक मिल जाएगी तो फिर कभी नहीं कहेगा कि क्या कर रहे हैं।

मन का नियम हैः जिसे वह जानता है उससे राजी हो जाता है; जिससे अपरिचित है उससे दूर हटता है। अपरिचित शत्रु मालूम पड़ता है। और मन का यह भी नियम है कि वह केवल आनंद की ओर ही प्रवाहित होता है। चाहे झूठा आनंद ही क्यों न हो। जहां आनंद दिखाई पड़ता है वहीं जाता है। चाहे मिले, न मिले, यह दूसरी बात है। लेकिन आभास भी हो आनंद का तो मन जाता है। ध्यान के आनंद को तो हमने कभी जाना नहीं। वह अपरिचित लोक है, अनजान क्षेत्र है, उस दुनिया में हम कभी प्रविष्ट नहीं हुए। मन पूछता है, यह क्या कर रहे

हैं? यह क्या कर रहे हैं? उसे पूछने दें, उसका पूछना बिल्कुल स्वाभाविक है। उससे लड़ें भी मत, उसे दबाएं भी मत, उसे पूछते रहने दें और आप ध्यान जारी रखें।

जैसे ही ध्यान में रस और आनंद की झलक मिलनी शुरू होगी, मन खुद ही कहेगाः ठीक कर रहे हैं, ठीक कर रहे हैं। मन खुद ही दिन में पचास बार कहेगाः ध्यान करें, फिर करें, और करें। मन कभी रोकता नहीं। सिर्फ आनंद का उसे थोड़ा सा भी अनुभव हो जाए तो मन उसी दिशा में प्रवाहित होने लगता है। जैसे पानी नीचे की ओर बहता है, ऐसा मन आनंद की ओर बहता है। झूठे आनंद की ओर भी जब बह जाता है, तो सच्चे आनंद की ओर नहीं बहेगा, ऐसा सोचने का कोई भी कारण नहीं है।

लेकिन आनंद का अनुभव निर्मित होने दें। अगर इस मन की मान कर रुक गए कि क्या कर रहे हैं, तो रुक जाएंगे। मन को कहने दें। उसके लिए नई बात है, उसे कहने दें, कहते रहने दें। आप ध्यान में उतरते चले जाएं। जैसे ही आनंद की जरा सी किरण फूटेगी, और मन राजी होकर बहने लगेगा। उसे बहाने की भी कोई कोशिश करने की जरूरत नहीं पड़ती है।

दूसरे मित्र ने पूछा है कि प्रकाश, शून्य, शांति, इनका उदभव स्थान कहां है?

असल में, हम जिस भाषा से और जिस जगत से परिचित हैं, उसमें सब चीजें कहीं न कहीं होती हैं। अगर कोई पूछे--बनारस कहां है? तो हम बता सकते हैं नक्शे पर। कोई पूछे--हिमालय कहां है? तो बता सकते हैं। पश्चिम कहां है? पूरब कहां है? तो बता सकते हैं। लेकिन कोई पूछे कि परमात्मा कहां है? तो ख्याल में नहीं आता कि वह गलत सवाल पूछ रहा है और जो जवाब देगा वह जवाब भी उससे ज्यादा गलत होगा। क्योंकि सवाल पूछने वाले को माफ किया जा सकता है कि वह गलत पूछे, जवाब देने वाले को माफ नहीं किया जा सकता है।

जब हम पूछते हैं, ईश्वर कहां है? तो हम बुनियादी गलत सवाल पूछते हैं। क्यों? सवाल असल ऐसा होना चाहिए, ईश्वर कहां नहीं है!

जो चीज कहीं होती है और कहीं नहीं होती है, उसे हम बता सकते हैं--वहां है। लेकिन जो चीज सब जगह होती है उसे हम कैसे बताएं कि वह कहां है। कहां का सवाल सिर्फ वस्तुओं के संबंध में सही होता है, अस्तित्व के संबंध में सही नहीं होता।

तो या तो हम कहें--एवरी व्हेयर, सब जगह, सब कहीं। या अगर हम पसंद करते हों तो कह सकते हैं--नो व्हेयर, कहीं नहीं। दोनों ही सही होंगे। अगर बुद्ध से पूछेंगे, तो बुद्ध नकारात्मक भाषा पसंद करते हैं। वे कहेंगे, नो व्हेयर, कहीं भी नहीं। अगर शंकर से पूछेंगे, तो शंकर पाजिटिव भाषा पसंद करते हैं। वे कहेंगे, एवरी व्हेयर, सब कहीं है। लेकिन दोनों का मतलब एक ही होता है। सब कहीं वही हो सकता है जो किसी एक जगह नहीं है।

यह जो पूछा हैः शांति का, आनंद का, अमृत का स्थान कहां है उदगम का?

सब जगह है। और इसलिए बूंद की तरह उस सब में स्वयं को खोते ही आनंद मिलना शुरू हो जाता है। इसलिए जो अपने को बचाएगा वह खो जाएगा और जो अपने को खो देगा वह पा लेगा। जब बूंद सागर में गिर जाती है तो कहां होती है? कहीं नहीं! सब कहीं! सागर ही हो जाती है। ऐसे ही जैसे ही हम ध्यान में गिरते हैं, जैसे हमारी चेतना की बूंद ब्रह्म में गिर जाती है, फिर हम कहीं नहीं होते। और जब हम कहीं नहीं होते, तभी शांति और तभी आनंद और तभी अमृत का जन्म होता है।

जब तक हम हैं, तब तक दुख है। जब तक हम हैं, तब तक पीड़ा है। जब तक हम हैं, तब तक परेशानी है। हमारा होना ही एंग्विश है, संताप है। वह हमारा अहंकार ही सारे दुखों की जड़ और आधार है। जब वह नहीं है, जब हम कह सकते हैं कि अभी मैं या तो कहीं भी नहीं हूं या सब जगह हूं, उसी क्षण आनंद का उदगम स्रोत शुरू हो जाता है।

प्रश्न ठीक है। हमारे मन में सवाल उठता ही है कि उदगम कहां है? निश्चित ही गंगोत्री का उदगम होता है। गंगा निकलती है गंगोत्री से। लेकिन सागर का उदगम कभी पूछा, कहां है? नहीं, सागर का कोई उदगम नहीं होता। सीमित का उदगम हो सकता है, असीम का उदगम नहीं होता। फिर सागर भी सीमित है। परमात्मा की तो फिर कोई सीमा नहीं है। आनंद की फिर कोई सीमा नहीं है। अमृत की कोई सीमा नहीं है। उसका कोई उदगम नहीं होता।

अच्छा होगा हम ऐसा समझें कि हमारा उदगम है। दुख का उदगम है। और दुख के उदगम का स्रोत हम हैं--मैं। वह जो ईगो है, वह दुख की गंगोत्री है। वहां से दुख की गंगा निकलती है। और जब मैं खो जाता है, तो वह शून्य में, विराट में, ब्रह्म में लीन हो जाता है, तब जो पैदा होता है वह आनंद है।

कुछ और आपके सवाल होंगे, तो कल सुबह हम बात कर लेंगे। रात की ध्यान की प्रक्रिया के संबंध में दो-तीन बातें समझ लें, और फिर हम प्रयोग में उतरें। क्योंकि वस्तुतः समझना तो प्रयोग में ही होगा, लेकिन थोड़ी सी बातें ख्याल के लिए उचित होंगी।

सुबह जिन मित्रों ने प्रयोग किया है, सुबह चार चरण थे, रात्रि के इस प्रयोग में एक ही चरण है। चालीस मिनट, यह सब तरफ का प्रकाश तो बुझा दिया जाएगा, सब तरफ अंधेरा हो जाएगा, यहां मेरे ऊपर प्रकाश शेष रह जाएगा। चालीस मिनट तक अपलक, आंख को बिना झपे, आप सब भूल जाएं और मुझे ही देखते रहें। चालीस मिनट, मैं और आप दो ही रह जाएं, बाकी लोग मिट जाएं। चालीस मिनट तक आपको और कुछ नहीं देखना है। आपकी आंख और मैं, हम दोनों ही जुड़ जाएं। और चालीस मिनट तक पलक नहीं झपनी है।

सुबह चालीस मिनट तक आंख नहीं खोलनी थी--चाहे कुछ भी हो जाए। फिर भी कुछ दस-पांच मित्र आंख खोल लिए। जब आंख बंद रखना इतना मुश्किल पड़ जाता है तो चालीस मिनट आंख खोलना और भी मुश्किल पड़ जाएगा।

लेकिन संकल्प के आगे कुछ भी मुश्किल नहीं है। चालीस मिनट ऐसे बीत जाएंगे जैसे चार क्षण। अगर आपने पक्का कर लिया है, तो आंख की कोई सामर्थ्य नहीं है कि झुक जाए, बंद हो जाए। चालीस मिनट तक, चाहे आंख से आंसू बहें, चाहे आंख में जलन और दर्द होने लगे, आप फिक्र न करें। चालीस मिनट सतत मेरी ओर देखना है।

इस देखने की अवस्था में बहुत कुछ आपके भीतर होना शुरू हो जाएगा, जैसे सुबह दूसरे चरण में शुरू हुआ। अपने आप होगा। जो भी होगा उसे होने देना है। आपको मेरी तरफ देखते रहना है और जो भी हो उसे होने देना है। कोई डोलने लगेगा, कोई नाचने लगेगा, कोई चीखने लगेगा, कोई चिल्लाने लगेगा। वह सब होने देना है।

जिन मित्रों को सुबह खड़े होने में बहुत तीव्रता से नाचना, कूदना, हंसना और रोना आया था, उन सारे मित्रों को मैं कहूंगा... अभी समझ लें, उसके बाद... वे सारे मित्र मेरे आस-पास किनारे पर खड़े हो जाएंगे, बैठे हुए लोग बीच में रह जाएंगे, खड़े हुए लोग बाहर चले जाएंगे। क्योंकि जिनको खड़े होकर बहुत तीव्रता से शक्ति का जन्म होता है, वे बैठे नहीं रह सकेंगे। इसलिए उनको पहले से ही हम किनारे पर खड़ा कर लेंगे। जो बैठे रहेंगे

उनको बैठे ही रहना है। फिर बीच में कुछ भी हो जाए, उन्हें उठना नहीं है। अगर शरीर डोले तो भी बैठ कर ही डोलने देना है। चीखें, चिल्लाएं, तो भी बैठ कर ही। हंसना, रोना, तो भी बैठ कर ही। इस सारी क्रिया के बीच दृष्टि मेरी तरफ ही रहे।

क्यों? तीन कारणों से। एक तो अगर चालीस मिनट तक आंख किसी भी चीज पर बिना झपके रुक जाए तो आपका मन तत्काल भीतर रुक जाएगा। आपका मन भीतर नहीं चल सकता। भीतर मन के चलने के लिए हमारी सारी इंद्रियों का चंचल होना जरूरी है। और विशेषतः आंख का चंचल होना जरूरी है।

यह जान कर आप हैरान होंगे कि रात जब आप सपना देखते हैं तब भी आपकी आंख जोर से चलती है। जब आप गहरी नींद में होते हैं तो आंख नहीं चलती, जब सपना देखते हैं तो आंख चलती है। इसलिए अब तो आपकी आंख की गति को, मूवमेंट को जांचने का उपाय हो गया है। और हम बता सकते हैं कि आदमी ने रात कितनी देर सपना देखा और कितनी देर गहरी नींद में रहा। जितनी देर आंख में मूवमेंट होता है, गति होती है, भीतर पुतली चलती रहती है, उतनी देर वह आदमी सपना देखता है। और जब पुतली ठहर जाती है, तो सपने ठहर जाते हैं, नींद गहरी, सुषुप्ति हो जाती है।

रात में लेकिन कोई आठ-दस बार सपनों का दौर आता है, साधारणतः। और पूरी रात में थोड़े से ही क्षण होते हैं जब आप गहरी नींद में होते हैं, बाकी सपने में ही होते हैं। सपने की भी गति उतनी ही तीव्र होती है जितनी जोर से आंख घूमती है। अगर आंख धीमे घूम रही है, तो उसका मतलब है आप बैलगाड़ी में सपना देख रहे हैं। अगर आंख बहुत तेजी से घूम रही है, तो उसका मतलब है आप कार में सपना देख रहे हैं। आपके सपने की जो गति होगी, वही आपकी आंख की गति भी हो जाती है।

जो बात रात के सपने के संबंध में सच है, वही दिन के विचारों के संबंध में भी सच है। अगर आपकी आंख बिल्कुल थिर है तो भीतर विचार ज्यादा देर चल नहीं सकते, वे ठहर जाएंगे, गिर जाएंगे, मर जाएंगे। इसलिए चालीस मिनट आपको मेरी तरफ आंख रखनी है। यानी मैं तो सिर्फ प्रयोग के लिए कि आपको चालीस मिनट एक जगह मिल जाए जहां आपकी आंख रुक गई। जैसे ही आपकी आंख रुकेगी, कोई पांच मिनट के बाद आपके भीतर से विचार खोने शुरू हो जाएंगे। और दस मिनट होते-होते आपके विचार विदा हो जाएंगे। इस दस मिनट के बाद आपके भीतर बहुत कुछ होना शुरू हो जाएगा। उस होने को होने देना है, उसे रोकना नहीं है। उसे जिसने भी जरा रोका, उसका ध्यान व्यर्थ हो जाता है। जो भी हो रहा है, उसे होने देना है। जब शरीर में नई शक्तियों का अवतरण होता है तो शरीर उन नई शक्तियों के लिए अपने को पुनः-संयोजित करता है, रि-एडजेस्ट करता है। तो उसमें गति होगी।

अब समझें कि कोई आदमी नाच रहा है। वह क्यों नाच रहा है? उसके भीतर जो शक्ति जाग रही है, वह शक्ति उसके पूरे शरीर को आंदोलित कर रही है। वह आंदोलन अगर रोकेगा, तो भीतर जागती हुई शक्ति रुक जाएगी। इसलिए सब आंदोलन को पूरा मौका देना है। लेकिन एक बात ध्यान रखते हुए! डोलें, चिल्लाएं, नाचें, रोएं, हंसें, जो भी आए होने दें, लेकिन ध्यान मेरी तरफ रहे। ध्यान कहीं भी न जाए। आपके पड़ोस में कोई चिल्ला रहा है, चिल्लाने दें; रो रहा है, रोने दें; नाच रहा है, नाचने दें। आपको यहां-वहां नहीं देखना है। आपको चालीस मिनट मेरी तरफ ही देखते रहना है।

इस देखने का तीसरा परिणाम होगा कि जब आप मेरी तरफ ही देखते रहेंगे, तो बहुत अनजान रास्तों से मैं आपसे जुड़ जाऊंगा। मेरी बात तो आप निरंतर सुनते हैं, मेरे शब्द आपने बहुत सुने हैं। शब्द प्रीतिकर भी लग सकते हैं। लेकिन शब्दों से बहुत कुछ हो नहीं सकता। जो बात मैं आपसे शब्दों में कभी नहीं कह सका हूं, वह

अगर आप चालीस मिनट मेरी तरफ देखते रहे, तो मैं आपसे मौन में कह सकूंगा। इसलिए एक कम्युनिकेशन, एक संवाद भी मुझसे आपका हो सकेगा। जो मैं शब्दों से कहने की कोशिश करता रहता हूं दिन-रात और नहीं कहा जा सकता है, वह भी अगर आपने चुप चालीस मिनट तक मेरी तरफ देखा तो मैं आपसे कह सकूंगा। वह बहुत अंतर-संवाद होगा। वह बहुत टेलिपैथिक कम्युनिकेशन होगा। अगर आप चुप मेरी तरफ देखते रहे तो बहुत कुछ आपके ख्याल में आना शुरू हो जाएगा, जो शब्दों से कभी नहीं आया है। इसलिए इस मौके को छोड़ देना गलत होगा। इस क्षण को छोड़ देना गलत होगा।

तीसरी बात, चालीस मिनट अपलक मेरी ओर देखते रहने पर यहां दो ही व्यक्ति रह जाएंगे, मैं और आप, बाकी लोग नहीं रह जाएंगे। बाकी के लिए आप नहीं रह जाएंगे। और जब सारी दृष्टियां एक तरफ बहती हैं, तो जैसे सूरज की किरणें इकट्ठी हो जाएं तो आग पैदा हो जाए, जब इतनी दृष्टियां और इतने विचार और इतने संकल्प और इतनी भावनाएं और इतना ध्यान एक तरफ बहता है, तो उसके भी बड़े गहरे परिणाम होते हैं--उस कनसनट्रेशन के, उस कनसनट्रेटेड एनर्जी के। उस शक्ति का पूल यहां इकट्ठा हो जाएगा। और जो लोग सच में ही चालीस मिनट प्रयोग कर पाएंगे, वे उस शक्ति का भी अनुभव कर पाएंगे। किसी को वह शक्ति प्रकाश के पूल जैसी दिखाई पड़ सकती है।

अनेक मित्रों को, जो ध्यान में गहरे उतरेंगे--और कम से कम पचास प्रतिशत से ऊपर मित्र उतर ही जाएंगे--उन्हें कई बार मैं खो जाऊंगा, तो भी उन्हें आंख यहां-वहां नहीं हटानी है। कई बार उन्हें लगेगा कि मैं यहां मौजूद नहीं हूं, तो भी उन्हें आंख नहीं हटानी है। वह लक्षण शुभ है। कई बार लग सकता है कि मैं बड़ा हो गया हूं, तो घबड़ा नहीं जाना है। कई बार लग सकता है छोटा हो गया हूं, तो घबड़ा नहीं जाना है। कई बार लग सकता है मैं खो गया हूं, यह मंच खाली हो गया, तो घबड़ा नहीं जाना है। कई बार लग सकता है कि यहां सिर्फ प्रकाश का एक पुंज रह गया है और मैं नहीं हूं, तो घबड़ा नहीं जाना है। और कई मित्रों को, जो किसी इष्ट का सहारा लेकर प्रयोग करते रहे हैं, अगर उनका इष्ट मेरी जगह दिखाई पड़ने लगे, तो भी किसी तरह की चिंता और विचार में नहीं पड़ जाना है। कोई अगर राम को प्रेम करता रहा है, कोई अगर कृष्ण को या क्राइस्ट को या मोहम्मद को--या किसी को--या महावीर को या बुद्ध को, तो अगर मैं यहां से खो जाऊं और उसे बुद्ध दिखाई पड़ने लगें, तो उसे कोई चिंता नहीं लेनी है, उसे देखते चले जाना है, मैं जल्दी ही वापस लौट आऊंगा।

यह सब होगा। और भी बहुत कुछ हो सकता है। जो भी हो वह आप मुझसे कल सांझ लिख कर पूछ लेंगे। अगर आपको ऐसा लगे कि व्यक्तिगत है और निजी है, और सबके सामने नहीं पूछा जा सकता, तो कल दोपहर ढाई से साढ़े तीन के बीच मुझसे अलग मिल कर पूछ लेंगे।

अब हम प्रयोग के लिए तैयार हो जाएं। आखिरी सूचना दो और हैं। वे यह कि कोई भी व्यक्ति यहां भीतर जिसे प्रयोग न करना हो, वह हट जाएगा। क्योंकि एक भी व्यक्ति यहां नुकसान पहुंचाएगा। जिन मित्रों को नाचना, कूदना जोर से होता है, वे किनारे खड़े हो जाएं, दूर नहीं बहुत, जहां से मैं दिखाई पड़ता रहूं। और बाकी लोग बीच में सरक कर बैठ जाएंगे। और लोग किनारे खड़े हो जाएं। संकोच न करें, जिनको भी पता है कि वे जोर से कूदेंगे, उछलेंगे, सुबह के ध्यान में जिनको वैसा हुआ है, वे बाहर निकल आएं। उनको फिर होगा।

हां, बातचीत बिल्कुल न करें, चुपचाप बाहर निकल आएं। यहां मेरे पास आ जाएं। दोनों तरफ मंच के पास आ जाएं। और उठ ही आएं, क्योंकि आपको जरा भी ख्याल हो तो फिर पीछे बाद में दिक्कत में पड़ेंगे आप, वहां बैठ कर फिर आपसे नहीं हो सकेगा। चुपचाप बाहर आ जाएं। बातचीत जरा न करें, चुपचाप कर लें काम, फिर प्रकाश बुझा दिया जाएगा।

हां, जो लोग बाहर खड़े हैं, यहां करीब आ जाएं, ताकि मैं उन्हें ठीक से दिखाई पड़ सकूं। मैं मान लेता हूं कि जिनको भी थोड़ा सा ख्याल है, वे बाहर आ गए हैं। लेकिन कोई भी अगर भीतर संकोच में बैठा रह गया हो तो पहले बाहर निकल आए, अन्यथा वह खुद के लिए बाधा बन जाएगा और दूसरों के लिए बाधा बन जाएगा। जो बैठे हैं, उनमें से कोई बीच में खड़ा नहीं हो सकेगा, क्योंकि उसके खड़े होने से पीछे वाले लोगों को बाधा पड़ेगी। इसलिए जिनको भी खड़े होने में सुविधा रहेगी, वे एक दफे बाहर आ जाएं।

तो मैं मान लूं... जल्दी कर लें, आप इतनी देर क्या सोच रहे हैं कि बैठना है या खड़े रहना है! और यहां मेरे पास आ जाएं तो सुविधा पड़ेगी। बहुत दूर खड़े हों तो आपको दिखाई न पड़े तो कठिनाई होगी।

सबसे पहले तो आंख बंद कर लें दो मिनट के लिए, हाथ जोड़ कर परमात्मा के सामने संकल्प कर लें। आंख बंद कर लें। हाथ जोड़ लें। तीन बार मन में संकल्प कर लें।

मैं प्रभु को साक्षी रख कर संकल्प करता हूं कि ध्यान में अपनी पूरी शक्ति लगाऊंगा। मैं प्रभु को साक्षी रख कर संकल्प करता हूं कि ध्यान में अपनी पूरी शक्ति लगाऊंगा। मैं प्रभु को साक्षी रख कर संकल्प करता हूं कि ध्यान में अपनी पूरी शक्ति लगाऊंगा।

आप अपने संकल्प को स्मरण रखना, प्रभु आपके संकल्प को स्मरण रखेगा। एक बहुत गहरे प्रयोग में आप उतर रहे हैं। पूरी शक्ति आप लगा देना। चालीस मिनट, जब तक मैं न कहूं, आपको अब आंख नहीं बंद करनी है। आंख खोल लें। अब मैं चुप रहूंगा। अगर मुझे कुछ आपसे कहना भी होगा तो हाथ के इशारे से ही कहूंगा।

आंख मेरी ओर कर लें, अपलक, अब आंख नहीं झपनी है।

(इसके बाद चालीस मिनट तक ध्यान-प्रयोग चलता रहा। ओशो हाथ के इशारों से साधकों को अपनी पूरी शक्ति लगाने के लिए प्रोत्साहित करते रहे। चालीस मिनट के ध्यान-प्रयोग के बाद ओशो साधकों को सुझाव देना प्रारंभ करते हैं।)

दो-चार गहरी श्वास ले लें, ठीक से अपनी जगह पर बैठ जाएं।

दो-तीन बातें ख्याल में ले लें। कोई तीस-पैंतीस प्रतिशत मित्रों ने ठीक से प्रयोग किया है। उन्हें परिणाम भी हुए हैं। शेष मित्रों से आशा है कि कल वे भी प्रयोग में बैठे न रहें, उतरें।

कुछ चीजें हैं जीवन में जो किनारे बैठ कर कभी भी नहीं जानी जा सकतीं। कूदना ही पड़ता है, डूबना ही पड़ता है, तो ही जाना जा सकता है। ध्यान तो उन गहरे तत्वों में से एक है कि जब तक आप खुद न रंग जाएं उसमें, आपको कुछ भी पता नहीं चलेगा। हां, इतना जरूर पता चल सकता है कि दूसरे आपको पागल मालूम हो सकते हैं। जो ध्यान के बाहर हैं, उन्हें ध्यान करने वाले लोग पागल मालूम हो सकते हैं।

अगर आपको पागल मालूम हुए हों, तो समझना कि आप किनारे पर खड़े रहे हैं, आप भीतर नहीं उतरे। जैसा प्रेम में होता है, वैसा ही ध्यान में होता है। जो प्रेम में होता है, बाकी लोगों को मालूम होता है, पागल हो गया। लेकिन प्रेम का पागलपन प्रेम के अभाव की बुद्धिमानी से बहुत ज्यादा कीमती है।

तो मैं आपसे कहूंगा, उतरें, अनुभव करें, स्वाद लें, फिर निर्णय करें। और जो आदमी अनुभव के बिना निर्णय कर लेता है, वह आदमी बहुत बुद्धिमान नहीं है।

तीस-पैंतीस प्रतिशत मित्रों ने बहुत गहरा प्रयोग किया। फिर आज तो पहला दिन था, प्रयोग का आपको पता भी नहीं था। कल से उसमें गति बढ़ेगी। आज बीच में भी कोई बीस-पच्चीस मित्र ऐसे बैठे रहे, जो खड़े हुए

होते तो उनको बहुत लाभ हुआ होता। बैठ कर उतनी गति नहीं हो सकती। और शक्ति जब जगती है, अगर गति न हो पाए, तो भीतर कुछ अधूरा-अधूरा छूट जाता है।

तो कल, जो मित्र आज भीतर बैठे थे और जिन्हें तीव्रता आई थी, उनसे भी मैं कहूंगा, वे कल बाहर खड़े होंगे। जो मित्र बैठे हैं, उनको ऐसा नहीं सोचना है कि वे सिर्फ बैठे रहने के लिए बैठे हैं। बैठे हैं तो भी करने के लिए ही बैठे हैं। आंख भी यहां-वहां आप कर लेंगे तो सब व्यर्थ हो जाएगा। कभी थोड़े संकल्प के प्रयोग भी देखने चाहिए। अपनी ही आंख अगर चालीस मिनट तक एक जगह न रख सकें, तो अपनी आंख कहने का बहुत हक नहीं रह जाता।

और ध्यान रहे, शरीर के किसी भी हिस्से पर अगर इतनी मालकियत आ जाए, तो धीरे-धीरे पूरे शरीर पर मालकियत आनी शुरू हो जाती है। आंख शरीर का सबसे ज्यादा कीमती, सबसे ज्यादा डेलिकेट, सबसे ज्यादा मूल्यवान हिस्सा है। जो आदमी आंख का मालिक हो जाता है, वह पूरे शरीर का मालिक हो जाता है। इसलिए शायद आपने कभी न सोचा होगा कि सारी दुनिया में, जितने कीमती शब्द हैं, वे हमने आंख से बनाए हैं।

दर्शन, वह देखने से बनता है। द्रष्टा, सियर, वह देखने से बनता है। जिसकी आंख पर मालकियत हो गई वह दर्शन का मालिक हो जाता है। क्योंकि आंख शरीर का सबसे ज्यादा चंचल हिस्सा है। और अगर आंख की मालकियत हो गई तो शरीर के फिर कोई और हिस्से आपकी मालकियत के बाहर नहीं रह सकते। वे बहुत जड़ हैं।

इसलिए आंख का यह चालीस मिनट का प्रयोग बहुत गहरे अर्थ रखता है। उसके इंप्लीकेशंस बहुत ज्यादा हैं। चालीस मिनट कल, जो मित्र आज प्रयोग नहीं कर पाए ठीक से... एक दफे भी अगर आप यहां-वहां चूक गए, तो आप ऐसा मत सोचिए कि एक दफा चूक गए तो क्या हर्जा है, फिर आंख वापस ले आए। ऐसे ही है जैसे कि एक छेद हो नाव में, एक छेद है तो क्या हर्जा है!

हर्जा कुछ नहीं है, नाव किनारे वापस नहीं आएगी। एक भी छेद नहीं चलेगा। एक ही छेद से सब लीक हो जाएगा, सब बह जाएगा। जो भी मेहनत की वह व्यर्थ हो जाएगी। चालीस मिनट यानी चालीस मिनट। और जब मैंने कहा मेरी तरफ तो यानी मेरी तरफ। फिर आपको यहां-वहां जरा भी नहीं देखना है।

कुछ दस-पांच मित्र देखने को भी खड़े हो गए। देखने में कुछ हर्जा नहीं है। लेकिन दूसरे को देखने में कुछ खास मजा भी नहीं है। देखना हो तो अपने को ही देखना चाहिए। तो आज जो दस-पांच मित्र देखने खड़े हो गए, कल उनको भी निमंत्रण देता हूं, वे भी प्रयोग करें। दूसरे को नाचते देख कर जो आनंद आ रहा है, खुद नाचेंगे तब पता चलेगा कि वह तो कुछ भी न था। खुद को नाचते देख कर जो आनंद आएगा उसका हिसाब भी लगाना मुश्किल है। कभी कोई मीरा जानती है, कभी कोई कबीर जानता है। लेकिन आप भी जान सकते हैं। हां, खुद ही अपने लिए रुकावट बन जाएं तो बात दूसरी है।

परमात्मा और मनुष्य के बीच स्वयं मनुष्य के और कोई भी रुकावट नहीं है। अगर आप ही जिद्द करके रुकना चाहें तो रुक सकते हैं। अगर आप जाना चाहें तो इस जगत की कोई शक्ति आपको नहीं रोक सकती सिवाय आपके।

तो कल सुबह... और ध्यान रहे, जो मित्र शाम को आए हैं वे सुबह जरूर ही आ जाएं, क्योंकि सुबह का प्रयोग करेंगे तो शाम के प्रयोग में बहुत गति बढ़ जाएगी। शाम का प्रयोग करेंगे तो सुबह के प्रयोग में बहुत गति बढ़ जाएगी। और कल कोई बैठा न रहे। इन पांच दिनों में, मैं चाहूंगा, एक भी व्यक्ति खाली हाथ यहां से नहीं

लौटना चाहिए। और अगर आप लौट गए तो मेरी जिम्मेवारी नहीं होगी। अगर कोई नदी के किनारे से भी खाली हाथ लौट जाए तो नदी की कोई जिम्मेवारी नहीं है।

नहीं, कल से अपना पात्र लेकर ही आएं। कल से कुछ लेकर ही जाना है। आज प्रयोग का दिन था पहला, लेकिन कल से नहीं। कल से नहीं किसी को मैं इतना कमजोर समझता हूं कि वह बैठा रह जाएगा।

कल सुबह ठीक आठ बजे। कोई सवाल होंगे तो लिख कर दे देंगे।

हमारी रात की बैठक पूरी हुई।

तीसरा प्रवचन

ध्यानः गुह्य आयामों में प्रवेश

मेरे प्रिय आत्मन्!

कल प्रयोग हमने समझा है। आज उसकी गहराई बढ़नी चाहिए। संकल्प की कमी पड़ जाए, तो ही ध्यान में बाधा पड़ती है। और संकल्प की कमी कभी-कभी बहुत छोटी-छोटी बातों से पड़ जाती है।

जिंदगी में बहुत बड़े-बड़े अवरोध नहीं हैं, बहुत छोटे-छोटे अवरोध हैं। कभी आंख में एक छोटा सा तिनका पड़ जाता है, तो हिमालय भी दिखाई पड़ना बंद हो जाता है। जरा सा तिनका आंख में हो तो हिमालय भी दिखाई नहीं पड़ता। कोई अगर विचार करे और तर्क करे और गणित लगाए, तो जरूर सोचेगा कि जिस तिनके ने हिमालय को ओट में ले लिया, वह तिनका हिमालय से बड़ा होना चाहिए।

वह तिनका हिमालय से बड़ा नहीं है, तिनका तिनका ही है। लेकिन छोटा सा तिनका भी आंख को बंद कर देता है। हिमालय ढंक जाता है। ठीक ऐसे ही छोटे-छोटे तिनकों से हमारे ध्यान की सामर्थ्य, ध्यान की आंख ढंकी रह जाती है। वह जो तीसरी आंख है, वह जो थर्ड आई है, वह बहुत छोटे-छोटे तिनकों से ढंकी है। कोई बहुत बड़े पहाड़ उसके ऊपर नहीं हैं। लेकिन छोटे-छोटे तिनकों को हम सम्हाले चले जाते हैं।

तो दो-तीन बातें, आज आपका संकल्प बढ़ सके, इसलिए कहूं। फिर कुछ प्रश्न पूछे हैं, उनकी आपसे बात करूं।

एक तो जो भी आप कर रहे हों, अपनी ओर से सारी शक्ति लगा कर करें। ऐसा जरा भी ख्याल न रह जाए भीतर कि मैंने कुछ बचाया है। यह आपको ही तय करना है, कोई दूसरा तय नहीं कर सकता। यह आपको ही समझना होगा कि मैं पूरी शक्ति लगा रहा हूं या नहीं लगा रहा हूं। और स्मरण रखें, जब तक आपकी पूरी शक्ति न लग गई हो, तो जितनी शक्ति नहीं लगेगी, वही तिनके का काम करेगी। और ऐसा भी हो सकता है कि आपने निन्यानबे प्रतिशत लगा दी और एक प्रतिशत बचा ली, तो वह एक प्रतिशत तिनके का काम करेगी और निन्यानबे प्रतिशत को बेकार कर देगी।

आपका सौ प्रतिशत लगाना जरूरी है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपकी ताकत कितनी है। जितनी भी हो! किसी के पास दो पैसे की ताकत है, किसी के पास चार पैसे की, किसी के पास छह पैसे की। सवाल यह नहीं है कि कितनी ताकत लगाई। सवाल यह है कि आपने पूरी लगाई या नहीं। अगर कमजोर से कमजोर आदमी भी अपनी पूरी ताकत लगा दे--सौ प्रतिशत, तो शक्तिशाली से शक्तिशाली आदमी के पहले ध्यान में प्रवेश कर जाएगा, अगर वह निन्यानबे प्रतिशत लगा रहा हो। कितना लगाया, यह सवाल नहीं है। पूरा लगाया या नहीं, यही सवाल है।

सौ डिग्री पर जैसे पानी भाप बन जाता है, ऐसा अपनी शक्ति की सौ डिग्री पर आप भी ध्यान में वाष्पीभूत हो जाते हैं, आप भी भाप बन जाते हैं, आप भी एवोपरेट हो जाते हैं। लेकिन सौ प्रतिशत लगना जरूरी है। अब इसके लिए बाहर से कोई कुछ नहीं कर सकता। आपको ही स्मरण रखना होगा कि मैं बचा तो नहीं रहा हूं अपने को!

अब मैं देखता हूं कि अनेक मित्र अपने को बचा रहे हैं। हमारा दिमाग बहुत कंट्राडिक्ट्री है। ध्यान भी कर रहे हैं, ध्यान से बचा भी रहे हैं। एक महिला ने मुझे आकर कहा कि मैं आती भी हूं और डरती भी हूं कि कहीं ध्यान हो न जाए!

अब तो बड़ी कठिनाई है! अगर हम ध्यान करना भी चाहते हैं और डरते भी हैं कि कहीं हो न जाए! कहीं हो न जाए, यह डर जरा सा भी भीतर रह गया... यह डर ध्यान का नहीं है, यह डर और छोटी बातों का है। नहीं तो ध्यान करने ही नहीं आएगा कोई, अगर ध्यान का ही डर है। डर बहुत छोटी बातों का है। किसी को डर है कि उसका कहीं कपड़ा नीचे न गिर जाए। किसी को डर है कि कहीं जोर से उछले-कूदे, कोई देख न ले। कहीं पास-पड़ोस में खबर न पहुंच जाए। किसी को डर है कि अगर रोएंगे, हंसेंगे, तो लोग पागल समझ लेंगे। ये छोटे-छोटे डर हैं। इनसे लगता है कि कहीं हो न जाए। अगर ऐसे डर मन में हैं, तो नहीं होगा। फिर व्यर्थ मेहनत नहीं करनी चाहिए। फिर मेहनत में पड़ना ही नहीं चाहिए।

दूसरी बातः जब आप प्रयोग शुरू करते हैं, तो पहले चरण के बाद असली कठिनाई दूसरे चरण में शुरू होती है। पहले चरण में तो आपको तीव्र श्वास लेनी है इसलिए ले लेते हैं, दूसरे चरण में असली कठिनाई शुरू होती है। दूसरे चरण में हमारा जो सप्रेसिव माइंड है, जो हमने दबा कर रखा है सब कुछ, वह हर तरह की बाधा डालता है। हजार इन्हिबिशंस हैं, टैबू हैं, वे मन को पकड़े हुए हैं जोर से। उनसे जरा भी इंच भर यहां-वहां होने में घबड़ाहट लगती है। लेकिन दूसरे चरण के बिना तीसरे में प्रवेश नहीं होगा। एक-एक चरण की अपनी वैज्ञानिकशृंखला है, पूरा करेंगे तो ही आगे बढ़ पाएंगे। इसलिए दूसरे चरण पर ध्यान दें।

कल अधिकतम मित्रों ने पहला चरण ठीक से किया, कोई दस प्रतिशत को छोड़ कर। लेकिन दूसरे चरण में, उन दस प्रतिशत लोगों में कोई चालीस प्रतिशत लोग और सम्मिलित हो गए। दूसरे चरण में पचास प्रतिशत लोग नहीं कर पाए।

दूसरे चरण में आपको साहस करना पड़ेगा। और ध्यान रहे, दूसरे चरण के दो हिस्से हैं। एक तो दूसरे चरण में जो आवाजें, नाचना, चिल्लाना, हंसना निकलता है, उसका एक कारण तो यह है कि हमने यह सब दबाया हुआ है, और इसका निकल जाना आपके हित में है। यह आपके भीतर दबा रहे तो यह पच्चीस तरह की मानसिक और शारीरिक बीमारियों में निकलेगा, निकलता है। अब तो वैज्ञानिक कहते हैं कि कोई सत्तर प्रतिशत बीमारियों का कारण मन में है। सत्तर प्रतिशत! और यह प्रतिशत रोज बढ़ता जा रहा है। यह जैसे-जैसे समझ बढ़ रही है, वैसे-वैसे पता चल रहा है कि शरीर की अधिकतम बीमारियां मन की बीमारियों का परिणाम हैं।

अब मन की क्या बीमारियां हैं?

यही सब बीमारियां हैं, यह जो रोका गया है, यह जो दबाया गया है, वह फूटने की कोशिश करता है--मन से, शरीर से। रोज पागल बढ़ते जाते हैं। कोई भी व्यक्ति किसी भी दिन पागल हो सकता है। अगर इतना ज्यादा उसने भीतर दबा लिया कि उसकी खुद की ताकत कम पड़ गई और दबी हुई चीजों की ताकत ज्यादा हो गई, तो वह किसी भी दिन पागल हो सकता है, बैलेंस किसी भी दिन खो सकता है।

तो आपको यह जो पागलपन निकलता दिखाई पड़ता है, है तो पागलपन निकल रहा है, लेकिन ध्यान रखें कि यह संभावित पागलपन से बचने का एकमात्र उपाय है यह कैथार्सिस। अगर यह आपके भीतर से निकल गया तो यह आपकी संभावना समाप्त हो गई। सिर्फ वही व्यक्ति पागल नहीं हो सकता जो ध्यान में उतरा है, बाकी सभी लोग कभी भी पागल हो सकते हैं। ऐसे भी पागल और गैर-पागल में बहुत फर्क नहीं होता, थोड़ा सा

मात्रा का ही फर्क होता है। जब मात्रा आपकी भी पूरी हो जाएगी और पलड़े पर आखिरी वजन रख जाएगा, तो आप भी टूट जाएंगे।

इसको निकल जाने दें, यह आपके हित में है, इसको बाहर फिंक जाने दें। इसको रोकें मत, इसको सहयोग करें। एक! और दूसरा कारण, नाचने, कूदने, हंसने का दूसरा कारण भी है। और वह कारण है--जब आपके भीतर नई शक्ति का उदभव होता है, या जब चारों ओर से परमात्मा की शक्ति आपकी तरफ बहने लगती है, तो आपके मन, प्राण, शरीर, सब में कंपन शुरू हो जाते हैं, होंगे ही। ये दोनों ही एक साथ भी चल सकती हैं घटनाएं। इसलिए यह भी हो सकता है कि जिसके मन से सारा रोग निकल गया, उसका भी नृत्य, हंसना, नाचना, आनंदित होना चलता रहे। और निकल जाएगा तो भी चल सकता है। पर उसका अर्थ बिल्कुल बदल जाएगा। और ये दोनों ही आपके सहयोग की अपेक्षा रखते हैं, अन्यथा नहीं होंगे।

कुछ मित्रों ने पूछा है... एक मित्र ने पूछा है कि रात में बहुत सावधान रहने पर भी थोड़ी-थोड़ी देर बाद पलकें गिर जाती थीं।

आप सावधान रहने की फिक्र करें। आप अपनी तरफ से नहीं गिराएं, इतना काफी है। अगर पलक अपने से गिर जाए, तो आप फिक्र न करें। फिर आप जारी कर दें। आप न गिराएं।

लेकिन बारीक है फासला। लगता है हमें कि अपने आप गिर रही है, सौ में नब्बे मौके पर हम ही गिरा रहे होते हैं। इतना भर ध्यान रखें कि आप नहीं गिरा रहे हैं, फिर गिर जाए तो बहुत फिक्र नहीं है। थोड़ा नुकसान होगा, लेकिन एक-दो दिन में वह ठीक हो जाएगी, वह नहीं गिरेगी। क्योंकि शरीर का कोई भी हिस्सा मन के बिल्कुल विपरीत नहीं जा सकता। आप नहीं गिराएंगे, इतना स्मरण काफी है। और थोड़ी मेहनत करें, और थोड़े सावधान रहें।

और आंख की पलक के बाबत ज्यादा फिक्र न करें, मेरी तरफ देखने की फिक्र ज्यादा करें। अगर आपने पलक का ध्यान रखा तो गिर जाएगी। दो बातें हैंः जब आप मेरी तरफ देख रहे हैं रात में, तो आप मेरी तरफ ध्यान रखें, पलक की फिक्र छोड़ें। अगर आपने पलक की तरफ ध्यान दिया तो आप खुद ही कमजोर पड़ जाएंगे पांच-सात मिनट में और लगेगा कि इतनी देर नहीं चल सकता। और जैसे ही लगेगा कि इतनी देर नहीं चल सकता, पलक गिर जाएगी। अगर पलक को आप भूल कर मेरी तरफ देखते रहें, आप पलक की फिक्र ही मत करें कि पलक है भी, तो पलक नहीं गिरेगी। ध्यान मेरी तरफ हो, पलक की तरफ न हो। पलक की तरफ हुआ तो आप घबड़ा जाएंगे थोड़ी देर में, कहेंगे--बहुत देर हो गई, इतनी देर पलक कैसे रुक सकती है, जलने लगेगी, अब यह होगा, अब वह होगा। और यह मन की जो भावना है, वह पलक को गिरा देगी। आप मुझे देखें, पलक को जाने दें।

किसी और ने पूछा है कि वे प्रयोग छह महीने से करते हैं, लेकिन अभी भी कैथार्सिस जारी है, अभी भी रेचन जारी है। रोना, चिल्लाना, कूदना, हंसना जारी है। यह कब तक रहेगा?

घबड़ाएं न! क्योंकि हमारे जो उपद्रव हैं मन के, वे एक जन्म के नहीं, अनेक जन्मों के हैं। लेकिन जल्दी निकल सकते हैं अगर इनटेंसिटी बढ़ जाए। तो हम इनटेंसिटी बढ़ने नहीं देते। तो फिर धीरे-धीरे निकलते हैं, तो बहुत वक्त ले लेते हैं।

एक दिन में भी निकल सकते हैं, अगर आप पूरा सहयोग दे दें। टोटल पार्टिसिपेशन अगर आपका हो तो एक दिन में भी निकल सकते हैं। लेकिन वह होता नहीं, तो धीरे-धीरे निकलते हैं। बड़ा रिजर्वायर है भीतर उपद्रव का। अब एक-एक बूंद आप निकालते हैं, तो बहुत वक्त लग जाता है। तोड़ दें दीवार, तो आज भी निकल सकता है, एक क्षण में भी निकल सकता है। उतनी ही देर लग जाएगी, जितने धीरे-धीरे आप सहयोग करेंगे। सहयोग पूर्ण होगा तो जल्दी हो जाएगा। भयभीत न हों, उसको निकलने दें।

एक बहन ने लिखा हैः कल रात को आपने खड़े रहने के लिए कहा, खड़े रहने में अच्छा परिणाम मिलेगा। मगर मुझे बैठने में बहुत आह्लाद मिला। आपकी ओर देखते-देखते शरीर का बोझ छूट गया। पहली पुकार थीः हेल्प मी! उसका रूपांतर हेल्प देम में हो गया। और बाद में अपूर्व शांति, साइलेंस अनुभव हुई। वह शांति पीछे आनंद बन गई और अब तक मौजूद है। क्या मेरा ध्यान ऑनेस्ट था?

सवाल खड़े होने और बैठने का उतना नहीं है, प्रत्येक व्यक्ति को थोड़ा-थोड़ा फर्क पड़ेगा। अगर किसी को बैठ कर ठीक पड़ता हो, तो बिल्कुल बैठ कर कर सकता है। खड़े होकर ठीक पड़ता हो, खड़े होकर कर सकता है।

साधारणतः मैं चाहता हूं कि शुरू में खड़े होकर करें, क्योंकि खड़े होने में दूसरा चरण ठीक से हो पाता है। बैठे में दूसरा चरण उतने ठीक से नहीं हो सकता, क्योंकि बॉडी मूवमेंट के लिए सुविधा नहीं होती। पर आपको बैठ कर लगे कि ज्यादा अच्छा होता है, तो आप ही निर्णायक हैं। बिल्कुल बैठ कर करें, होगा। और बैठने से कोई बुनियादी भेद नहीं पड़ता। बैठ कर भी हो जाएगा। और यह जो हुआ, बिल्कुल ठीक हुआ है।

एक मित्र ने कहा है कि कुछ मित्र नये आए हैं, इसलिए मैं सुबह के ध्यान के संबंध में थोड़ी सी बात कह दूं, फिर हम प्रयोग को बैठेंगे।

चार चरण हैं सुबह के ध्यान के। पहले चरण में दस मिनट तक तीव्र श्वास लेनी है। और इतनी तीव्रता से लेनी है कि रोआं-रोआं शरीर का कंप जाए। बढ़ते ही जाना है तीव्रता में। दस मिनट पर क्लाइमेक्स आ जाना चाहिए। शरीर विद्युत का नाचता हुआ आवेग भर रह जाए। बस ऐसा लगे जैसे विद्युत कण नाच रहे हैं, बाकी सब खो गया। लगेगा ही! अगर आपने पूरी तीव्रता से श्वास ली और श्वास की गहरी चोट की तो शरीर में छिपी हुई शक्तियां जागने लगेंगी और शरीर सिर्फ नाचता हुआ, एक ऊर्जा, एक एनर्जी मात्र रह जाएगी।

इस दस मिनट में जरा सी भी कंजूसी की तो आगे का सारा प्रयोग भटक जाता है। इस दस मिनट में पूरी ही शक्ति लगा देनी है। फिर दस मिनट के बाद श्वास की फिक्र छोड़ देनी है। फिर श्वास जैसी चले, चले। अगर आपको अच्छा लगे कि जारी रखना है तो रख सकते हैं। आपको लगे कि अब छोड़ देना है तो छोड़ सकते हैं। लेकिन दस मिनट आपको लगे भी कि छोड़ना है, तो नहीं छोड़ना है। दस मिनट आपको श्वास तेज से तेज लेते जाना है। हैमरिंग करनी है श्वास से।

श्वास की चोट से ही कुंडलिनी जागती है। उसकी जितनी चोट होगी उतना ही भीतर कुछ उठेगा और ऊपर की ओर जाने लगेगा। उसका ऊपर की ओर जाना ही अपूर्व आनंद है। और उसका ऊपर की ओर जाना ही शरीर के लिए अदभुत कंपन और नृत्य से भर जाएगा। उसकी चोट से ही आपके भीतर दबे हुए रोग फूटने शुरू होंगे। और उसकी चोट से ही, आपके भीतर आनंद दबा हुआ है, वह भी प्रकट होना शुरू होगा।

इसलिए श्वास की चोट पर जरा सी भी कंजूसी नहीं करनी है। और दस मिनट तेज श्वास से कुछ होने वाला नहीं, थोड़े-बहुत थक ही सकते हैं ज्यादा से ज्यादा, तो आधा घंटे बाद ठीक हो जाएंगे। उसमें कुछ भय लेने की जरूरत नहीं है।

दूसरे दस मिनट में अगर आपको अच्छा लगे श्वास को जारी रखना तो रखें, अगर आपको न लगे तो छोड़ दें। दूसरे दस मिनट में शरीर में बहुत तरह की क्रियाएं होनी शुरू होंगी--नाचेगा, कूदेगा, रोएगा, हंसेगा, चिल्लाएगा। तो जो भी क्रिया आपके भीतर होनी शुरू हो जाए, आप पूरी शक्ति उसमें लगा दें। अगर यह हाथ इतना कंप रहा है, तो आप इसको पूरी ताकत दे दें। सारा शरीर इस हाथ में डाल दें कि यह हाथ पूरी तरह कंप ले।

आपको पता नहीं है कि इस हाथ के कंपने से क्या निकल रहा है। आपको पता भी नहीं हो सकता, क्योंकि हमें ख्याल ही नहीं है कि हमारे शरीर के प्रत्येक कंपन का मन के कंपन से कोई संबंध है। जब आप किसी को जोर से चांटा मार देते हैं, तो आपको पता है, आपका क्रोध एकदम शांत हो जाता है। चांटा मारने में होता क्या है? सिर्फ आपका हाथ एक विशेष रूप से कंपता है। लेकिन उस कंपन में आपका क्रोध तिरोहित हो जाता है।

अभी तो मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि अगर क्रोध आ रहा हो और किसी को मारना न हो, तो आप अगर तकिए को भी मार दें तो भी निकल जाएगा। करके देखें, और हैरान होंगे! क्योंकि शरीर में जो वेग पैदा हुआ है, उस वेग की निर्जरा होनी चाहिए, उसका गिरना होना चाहिए।

तो जब आपका हाथ कंप रहा है तो आपको पता नहीं कि वह कितनी चीजें उसमें कंप रही हैं और निकल रही हैं। उसको पूरी ताकत दे दें। अगर आपका सिर कंप रहा है, तो उसको पूरी ताकत दे दें। अगर पैर नाच रहे हैं, तो उनको पूरी ताकत दे दें। जो भी हो रहा है, उसे पूरी ताकत दे दें।

कोई सत्तर प्रतिशत लोगों को स्पांटेनियसली, सहज रूप से कुछ न कुछ होना शुरू हो जाएगा। तीस प्रतिशत लोगों को थोड़ी सी अड़चन होगी। अगर आपको लगे कि आप तीस प्रतिशत लोगों में हैं, कि आपको कुछ भी नहीं हो रहा है--न हंसना आ रहा है, न रोना आ रहा है, न नाच रहे हैं, न कंप रहे हैं--कुछ भी नहीं हो रहा है, तो आपको जो भी इन चार में से सूझे, आप वह अपनी ओर से करना शुरू कर दें। पहले दिन आप करेंगे, दूसरे दिन वह आना शुरू हो जाएगा। लेकिन खड़े मत रह जाएं।

तीसरे चरण में पूछना है--मैं कौन हूं? अगर आपको अच्छा लगे कि अब भी श्वास जारी रखनी है, तो आप रख सकते हैं। अच्छा लगे कि आपको नाचना अब भी जारी रखना है, तो रख सकते हैं। लेकिन एंफेसिस तीसरे चरण में देनी है कि मैं कौन हूं? इसे भीतर पूछना है तीव्रता से। दो "मैं कौन हूं?" के बीच में जगह न रह जाए। सारा मन एक अंधड़ बन जाए, एक आंधी बन जाए और "मैं कौन हूं?" पूछने लगे। ठीक लगे तो चिल्ला कर पूछें, ठीक लगे तो भीतर पूछें। आपको जैसा सुविधाजनक हो। लेकिन दस मिनट में पसीना-पसीना हो जाएं, इतनी सामर्थ्य और शक्ति से पूछें।

जितने आप इन तीन चरणों में थक जाएंगे, उतनी ही चौथे चरण में आपकी शांति की गहराई होगी। अनुपात वही होगा, जितना आपने श्रम किया होगा, उतना ही गहरा विश्राम मिलेगा। जितना आपने इन तीन

चरणों में टेंशन पैदा किया होगा--ये तीन चरण टेंशन पैदा करने के हैं--उतने ही गहरे रिलैक्सेशन में आप चौथे चरण में प्रवेश कर जाएंगे। इसलिए चौथा चरण परिणाम है। जिन्होंने तीन चरण में जरा भी कमजोरी दिखाई है, वे चौथे चरण में प्रवेश नहीं कर पाएंगे। चौथा चरण ही ध्यान है। तीन चरण सिर्फ सीढ़ियां हैं। चौथा चरण मंदिर है। वह प्रवेश है।

चौथे दस मिनट में आपको कुछ भी नहीं करना है। न श्वास लेनी, न नाचना, न रोना, न चिल्लाना। खड़े हैं, खड़े हैं; गिर गए हैं, गिर गए हैं; बैठे हैं, बैठे हैं; जैसे रह गए हैं--मृत, मुर्दा हो जाना है। हो ही जाएंगे, अगर तीन चरण ठीक से किए तो चौथे चरण में आप मिट जाएंगे। और जो रह जाएगा वही आनंद है, वही प्रकाश है, वही परमात्मा है--उसे जो भी नाम हम देना चाहें। उसकी छोटी सी भी झलक अनंत जीवन के अंधकार को मिटा जाती है। उसकी छोटी सी भी झलक अनंत जन्मों के दुखों को तिरोहित कर देती है। उसकी छोटी सी भी झलक जीवन को रूपांतरित, ट्रांसफार्म कर देती है। नया जीवन शुरू हो जाता है। बहुत निकट है नया जीवन, लेकिन थोड़े से कदम भी उठाने के लिए जो कमजोर हैं उनके लिए कुछ भी नहीं किया जा सकता।

मैं इधर आपको बार-बार बीच में याद दिलाऊंगा कि जोर से करें। जब मैं याद दिलाऊं तब पूरी ताकत फिर से इकट्ठी करके लगा दें। हमारा मन ऐसा है कि दो क्षण में भूल जाते हैं। दो क्षण श्वास लेते हैं तेज, फिर धीमा हो जाता है। मैं फिर आपको कहूंगा, मैं आपको यहां से चोट करता ही रहूंगा। और जब भी मैं आपको कहूं--जोर से! तो आप फिर सारी ताकत लगा कर जोर में आ जाएं।

अब हम प्रयोग करें। थोड़े फासले पर दूर-दूर खड़े हो जाएं। जिनको बैठना हो वे बाहर की तरफ बैठें, बीच में नहीं। थोड़े दूर-दूर हो जाएं, जगह तो बहुत है। इतने पास रहेंगे--कोई नाचेगा, कूदेगा, आपको लग जाएगा तो उतने में ध्यान आपका टूट जाएगा। थोड़े फासले पर हो जाएं। अपने चारों तरफ देख लें कि आप नाचें-कूदें तो आपके लिए जगह है। और अगर किसी का आपको धक्का भी लग जाए तो आंख नहीं खोलनी है। लग गया, लग गया। आप अपना काम जारी रखें।

अब मैं मान लूं कि आप... हां, किन्हीं को भी कपड़े, कोट इत्यादि अलग करने हों, वे चुपचाप अलग करके रख दें। चश्मा है, कुछ भी आपको तकलीफ हो--कि बीच में वही आपके लिए अड़चन बन जाए कि कहीं गिर न जाए, कहीं चोट न लग जाए--उसको अलग कर दें। आज पूरी ताकत लगानी है, इसलिए पूरी तैयारी से लगना है। क्योंकि कल हो गया आपका प्राथमिक, अब बाकी चार दिनों में पूरी ताकत लगा देनी है।

ठीक है। आप ख्याल कर लें कि छोटी-मोटी कोई चीज आपको बाधा नहीं देगी। जो भी छोटी चीज बाधा देने की हो, उसको अलग कर दें। चश्मा उतारना है, रख दें। कोई कपड़ा अलग करना है, अलग कर दें। दूर हटना है, दूर हट जाएं। और जिनको भी पता है कि वे बहुत जोर से कूदेंगे-फांदेंगे, वे जरा बाहर आ जाएं। नहीं तो वे दूसरों को दिक्कत दे देंगे। और अपनी जगह नहीं छोड़नी है, अपनी जगह पर ही कूदना है।

आंख चालीस मिनट बंद रहेगी। अब आंख बंद कर लें और मेरे साथ यात्रा पर निकलें। आंख बंद करें। और एक भी आदमी बीच में आंख खोले हुए नहीं खड़ा रहेगा। किसी को देखना हो, आंख खोलनी हो, तो बाहर होकर खड़ा हो जाए, बाहर से देखे, भीतर नहीं।

आंख बंद कर लें, दोनों हाथ जोड़ कर परमात्मा के सामने संकल्प कर लें। पूरे हृदय से संकल्प करेंः मैं प्रभु को साक्षी रख कर संकल्प करता हूं कि ध्यान में अपनी पूरी शक्ति लगा दूंगा, पूरी! मैं प्रभु को साक्षी रख कर संकल्प करता हूं कि ध्यान में अपनी पूरी शक्ति लगा दूंगा, पूरी! मैं प्रभु को साक्षी रख कर संकल्प करता हूं कि

ध्यान में अपनी पूरी शक्ति लगा दूंगा, पूरी! आप अपने संकल्प को स्मरण रखना, प्रभु आपके संकल्प को स्मरण रखता ही है। हाथ छोड़ दें। पहला चरण शुरू करें।

तीव्र श्वास लेनी है, जैसे कि लोहार की धौंकनी चलती है, ऐसा फेफड़ों को चलाना है। तीव्र... तीव्र... पहले से ही पूरा तूफान उठाएं, धीरे-धीरे न चलें। चालीस मिनट में एक बहुत बड़ी यात्रा करनी है, इसलिए पहले से ही, पहले से ही तेज... तेज... चोट करनी है, धीमे तो चोट हो नहीं सकती। तेज चोट करें... कंपे शरीर, कंपने दें... नाचे, डोले, डोलने दें... आप चोट करें। तेज... तेज... छोड़ें सारे भय, छोड़ें सारे संकोच। बच्चों जैसी बातें छोड़ें, दूसरों का ख्याल छोड़ें। तेज चोट करें... तेज... तेज... श्वास ही श्वास रह जाए। श्वास ही श्वास रह जाए, सारा जगत भूल जाए, बस श्वास के अतिरिक्त कुछ भी न बचे। श्वास ले रहे, छोड़ रहे... ले रहे, छोड़ रहे... ले रहे, छा.ेड़ रहे... जोर से... जोर से...

ख्याल कर लें, सौ प्रतिशत लगानी है शक्ति, अन्यथा व्यर्थ हो जाएगा। कोई फिक्र नहीं, आवाज निकले, निकलने दें... शरीर डोले, डोलने दें... नाचे, नाचने दें... आप चोट किए जाएं श्वास की...

तेज... तेज... तेज... बहुत ठीक। कोई पचास प्रतिशत मित्र ठीक गति में आ गए हैं। तेज... तेज... तेज... तेज... तेज... पूरा सौ प्रतिशत लगाना है... संकल्प स्मरण करें और लगाएं। आठ मिनट बचे हैं, पूरी शक्ति लगाएं... । शरीर डोलने लगेगा, शरीर बिजली से भर जाएगा, विद्युत की तरह कूदने लगेगा... तेज करें... तेज करें... तेज करते जाएं...

बहुत ठीक! कोई पीछे न रह जाए, कोई खाली न रह जाए। तेज... तेज... तेज... शरीर को भूलें, दूसरों को भूलें... तेज श्वास... तेज श्वास... तेज श्वास... और जोर से... और जोर से... और जोर से... । आनंद से भरें... आनंद से भरें और श्वास लें। आनंद से श्वास लें... आनंदमग्न होकर श्वास लें तेज... तेज... तेज... तेज श्वास... तेज श्वास... तेज श्वास... तेज... थोड़ा ही समय बचा है, फिर पीछे रह जाएंगे। पहला चरण चूका कि आप चूके... तेज श्वास लें... तेज श्वास लें... तेज श्वास लें... भूलें, छोड़ें शरीर का ख्याल। नाचते हैं, नाचें... कूदते हैं, कूदें--ड़ोलते हैं, डोलें... आनंद से श्वास लें। चोट करनी है, हैमरिंग करनी है, भीतर चोट करनी है, कुंडलिनी को जगाना है, जोर से चोट करें...

छह मिनट बचे हैं। लगाएं... शक्ति लगाएं... शक्ति लगाएं। देखें, छोटे-छोटे ख्यालों में मत पड़ें... शक्ति लगाएं... शक्ति लगाएं। भूलें, बाकी सब भूलें, सिर्फ श्वास ही रह जाए... और... और... और... और... स्मरण करें, संकल्प करें, और तीव्र... तीव्र... तीव्र... जोर से... जोर से... जोर से... श्वास ही श्वास रह जाए। पांच मिनट बचे हैं... आधा समय हुआ, पांच मिनट बचे हैं, लगाएं शक्ति। फिर दूसरे चरण में मौका नहीं रह जाएगा। जगा लें... ठीक से जगा लें। नाच रहे हैं, कूद रहे हैं, फिक्र छोड़ें, शरीर का ध्यान छोड़ें। स्त्री हैं, पुरुष हैं, इसकी फिक्र छोड़ें। जोर से... जोर से... जोर से... जोर से...

बहुत ठीक! गति आ रही है, शक्ति जग रही है, उसे और जगा लें। फिर वही शक्ति काम पड़ेगी। जितनी जग जाएगी, उतना काम पड़ेगी। चार मिनट बचे हैं, जोर में आ जाएं... बिल्कुल आंधी की तरह श्वास लें... श्वास ही श्वास रह जाए... श्वास ही श्वास बची है... सब मिट गया... शरीर नहीं, श्वास ही श्वास बची है। शरीर एक विद्युत का यंत्र मात्र रह गया--ड़ोल रहा... कंप रहा। तीन मिनट बचे हैं, तेजी में आ जाएं। फिर हम दूसरे चरण में प्रवेश करेंगे।

जोर से... जोर से... जोर से... जोर से... जोर से... जोर से... जोर से... कोई फिक्र नहीं, शरीर डोले, नाचे, कूदे, आवाज निकले, चीख निकले, आने दें। जोर से... जोर से... जोर से... दो मिनट बचे हैं। जब मैं कहूं--एक, दो, तीन, तो आप बिल्कुल पागल होकर श्वास लें।

एक! पूरी शक्ति लगा दें... सौ प्रतिशत... जोर से। दो! पूरी शक्ति लगा दें। तीन! पूरी ताकत लगा कर कूद पड़ें। बहुत ठीक! कुछ सेकेंड... पूरी ताकत... पूरी ताकत... रोना आए, हंसना आए, चिल्लाना आए, आने दें... फिर हम दूसरे चरण में प्रवेश करते हैं। श्वास... श्वास... श्वास... बस श्वास ही श्वास बचे, और सब मिट जाए। श्वास ही श्वास रह गई... श्वास ही श्वास रह गई...

अब दूसरे चरण में प्रवेश करें। शरीर को छोड़ दें। जो करना हो--नाचना है, कूदना है, चिल्लाना है, रोना है, हंसना है--जो भी शरीर करे, करने दें। दस मिनट के लिए शरीर की सब बीमारियां बाहर फेंक देनी हैं।

शुरू करें! जोर से... जोर से... जो भी आ रहा है... जोर से... आनंद से... जोर से करें। नाचें आनंद से, डोलें आनंद से, कूदें आनंद से, हंसें, रोएं, जो भी हो रहा है... चिल्लाएं... जो भी हो रहा है। जोर से... जोर से... जोर से... ताकत पूरी लगानी है। नहीं, धीमे नहीं... जोर से... जोर से... जोर से... जोर से... । इतने लोग हैं, तूफान आ जाना चाहिए। जोर से... जोर से...

इतने धीमे नहीं चलेगा, पूरी ताकत लगाएं। जो भी हो रहा है, होने दें। संकोच न करें, रोकें नहीं। नाचें, कूदें, हंसें, रोएं, चिल्लाएं। शक्ति जाग गई है, उसे पूरा काम करने दें। ताकत पूरी लगा दें, जो भी हो रहा है, पूरी ताकत लगा दें। चिल्लाएं... चिल्लाएं... नाचें... नाचें... नाचें... आनंद से भर जाएं। छह मिनट बचे हैं... जोर से ताकत लगाएं... धीमे नहीं, जोर से... तूफान आ जाना चाहिए... इतने लोग हैं, पूरा...

शक्ति जाग गई है, उसे काम करने दें। पांच मिनट बचे हैं, पूरी ताकत लगाएं। फिर हम तीसरे चरण में प्रवेश करेंगे। नाचें... नाचें... आनंद से भर जाएं... नाचें... कूदें... चिल्लाएं... हंसें... रोएं... जो भी हो रहा है, होने दें। संकोच छोड़ें, बिल्कुल पागल हो जाएं। पांच मिनट बचे हैं, पूरी ताकत लगा दें... जोर से... जोर से...

चार मिनट बचे हैं... जोर से... शक्ति का पूरा उपयोग करें...

बहुत ठीक! और गति लाएं... और गति लाएं... और गति लाएं... । जो भी हो रहा है, जोर से करें। कूदें... नाचें... चिल्लाएं... बिल्कुल तूफान उठा दें। सारे पागलपन को बाहर फेंक देना है। तीन मिनट बचे हैं, जोर में आ जाएं, पूरे जोर में आ जाएं। सौ प्रतिशत... सौ प्रतिशत... संकल्प स्मरण करें... शक्ति स्मरण करें...

एक! ... पूरी शक्ति लगाएं... बढ़ें... जोर से बढ़ें। दो! ... और आगे। तीन! ... पूरी ताकत में आ जाएं। चिल्लाएं... चिल्लाएं... चिल्लाएं... चिल्लाएं... बिल्कुल पागल हो जाएं एक मिनट के लिए। बिल्कुल पागल हो जाएं। सारी बीमारी को बाहर फेंक दें। नाचें... नाचें... जोर से कूदें... नाचें... चिल्लाएं...

बहुत ठीक! कुछ सेकेंड और, फिर हम तीसरे चरण में प्रवेश करते हैं। पूरे क्लाइमेक्स में, पूरे चरम में आ जाएं। लगाएं पूरी... अपनी जगह पर रहें... अपनी जगह पर चिल्लाएं... कूदें... नाचें। जोर से... जोर से... और जोर से... और जोर से... और जोर से... और जोर से... पीछे न रह जाएं... पीछे न रह जाएं... एकबारगी पूरी ताकत लगा दें...

अब तीसरे चरण में प्रवेश करें। अब तीसरे चरण में प्रवेश करें। पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? बिल्कुल वर्षा कर दें--मैं कौन हूं? एक ही सवाल भीतर पूछें, बाहर पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं?

डोलते रहें, नाचते रहें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? धीमे नहीं, ताकत से पूछें--मैं कौन हूं? शरीर का रोआं-रोआं पूछने लगे--मैं कौन हूं? ...

मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... आखिरी चरण है, पूरी ताकत लगा दें। नाचें, कूदें, पूछें--मैं कौन हूं? ...

बहुत अच्छा! बहुत अच्छा! और जोर से... और जोर से... और ताकत लगाएं... मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... जोर से... जोर से... तूफान उठा देना है... मैं कौन हूं? ... नाचें, कूदें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... जोर से पूछना है, जोर से पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ...

मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... सात मिनट बचे हैं, फिर हम विश्राम में जाएंगे। थका डालें अपने को। मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... नाचें, कूदें, चिल्लाएं, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ...

बहुत ठीक! थोड़ा ही वक्त और है, पूरी ताकत लगा दें... मैं कौन हूं? ... मैं कौन हूं? ... पागल होकर पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... संकोच छोड़ें... संकोच छोड़ें... संकल्प स्मरण करें। मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? नाचें, कूदें, पूछें, डोलते रहें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ...

पांच मिनट बचे हैं, शक्ति लगाएं... शक्ति लगाएं...

बहुत ठीक! कोई पीछे न रह जाए। जोर से... ताकत लगाएं... ताकत लगाएं... । नाचें, आनंद से नाचें, डोलें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... बिल्कुल करीब आ गए हैं, किनारे पर हैं, जरा ताकत लगाएं और चौथे चरण में प्रवेश हो जाएगा। मैं कौन हूं? ... चार मिनट बचे हैं, ताकत लगाएं, ताकत लगाएं। किनारा बिल्कुल पास है, पूरी ताकत लगाएं। मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... तीन मिनट बचे हैं, पूरी ताकत लगा दें... । किनारा बिल्कुल करीब है। मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? नाचें, कूदें, चिल्लाएं... अब जोर से चिल्लाएं... । नाचें, कूदें, चिल्लाएं... मैं कौन हूं? ... इतने लोग हैं, बिल्कुल तूफान आ जाना चाहिए तीन मिनट के लिए... मैं कौन हूं? ...

एक! पूरी ताकत लगाएं। दो! पूरी ताकत लगा दें। तीन! पूरी शक्ति लगा दें, सौ प्रतिशत। कुछ सेकेंड और हैं... पूरी ताकत लगा दें... जोर से... जोर से... । नाचें, कूदें, चिल्लाएं। एकबारगी पूरी ताकत लगा दें, फिर हम चौथे चरण में प्रवेश करेंगे। मैं कौन हूं? ... छोड़ें सब, भूलें सब, एक सवाल--मैं कौन हूं? ...

बस अब रुक जाएं, अब ठहर जाएं, चौथे चरण में प्रवेश करें। अब न पूछें, अब रुक जाएं, अब न डोलें, अब न नाचें। खड़े हैं, खड़े... गिर गए हैं, गिर गए... बैठे हैं, बैठे... दस मिनट के लिए परिपूर्ण शांति में प्रवेश हो रहा है। सब छोड़ दें... पड़ जाएं, रह जाएं। खड़े हैं, खड़े... गिर गए हैं, गिर गए... बैठे हैं, बैठे... । जैसे मर ही गए; जैसे मिट ही गए। बूंद जैसे सागर में खो जाए, ऐसे खो गए। सब मौन, सब शांत हो गया। सब मौन, सब सूना हो गया। गहरी शांति में उतर गए। गहरे शून्य में डूब गए। बूंद जैसे सागर में खो जाए, ऐसे खो गए। सब खो गया, केवल प्रकाश ही प्रकाश रह गया है। दूर तक अनंत तक फैला हुआ प्रकाश रह गया है। उसी प्रकाश के सागर में डूब गए हैं। प्रकाश ही प्रकाश, अनंत प्रकाश, चारों ओर प्रकाश ही प्रकाश। उसी प्रकाश के सागर में खो गए हैं।

भीतर आनंद के झरने फूटने शुरू हो गए हैं। रोआं-रोआं आनंद से भर जाएगा। हृदय की धड़कन-धड़कन आनंद से भर जाएगी। भीतर आनंद के झरने फूटने शुरू हो गए हैं। आनंद ही आनंद की धाराएं भीतर बह रही हैं, उन्हीं में डूब गए हैं, उन्हीं में खो गए हैं। आनंद ही आनंद शेष रह गया है। आनंद, अनंत आनंद शेष रह गया है। चारों ओर आनंद के अतिरिक्त और कुछ भी नहीं है। बाहर और भीतर आनंद ही आनंद शेष रह गया है। देखें,

अनुभव करें, स्मरण करें, चारों ओर आनंद के अतिरिक्त और कुछ भी नहीं है। आनंद की पुलक रोएं-रोएं में भर गई है। प्रकाश है, आनंद है, परमात्मा है।

चौथा प्रवचन

ध्यानः आध्यात्मिक विज्ञान

मेरे प्रिय आत्मन्!

ध्यान के संबंध में थोड़े से सवाल हैं, उन्हें समझ लें, और फिर हम प्रयोग के लिए बैठेंगे।

एक मित्र ने पूछा है कि रात्रि के ध्यान में चश्मे वाले क्या करें? स्पष्ट करें कि आपको देखना है या आपकी ओर देखना है?

दोनों ही काम करने हैं। क्योंकि बिना मेरी ओर देखे तो मुझे नहीं देख सकते। मेरी ओर तो देखना ही है। लेकिन सिर्फ "ओर" ही नहीं देखना है। क्योंकि "ओर" बहुत बड़ी बात है, उसमें और भी बहुत कुछ आता है। मेरी ओर देखना है, लेकिन मुझे ही देखना है। चश्मा लगाए ही रखें। रात के प्रयोग में आपको चश्मा निकालने की कोई जरूरत नहीं है। कम से कम जो बैठे हैं उन्हें तो बिल्कुल जरूरत नहीं है। जो खड़े हैं वे चश्मा निकाल लेंगे। तो जिनको देखने की तकलीफ हो, दूर से न देख सकते हों, तो वे मेरे पास मंच के पास ही खड़े होंगे। बैठे हुए लोगों को चश्मा निकालने की कोई जरूरत नहीं है।

साथ में पूछा है कि इस प्रयोग में जो आंखों पर चालीस मिनट तक स्ट्रेन पड़ता है, क्या वह विज्ञान-सम्मत है?

विज्ञान बहुत हैं। शायद भौतिक विज्ञान सहमति न भी दे। लेकिन आध्यात्मिक विज्ञान ने सदा से सहमति दी है। और आध्यात्मिक विज्ञान के संबंध में ही यहां मैं बात कर रहा हूं। भौतिक विज्ञान की सहमति का बड़ा मूल्य नहीं है, इसलिए कि उसे इन दो आंखों का ही पता है। इन दोनों आंखों के प्रयोग से, एक तीसरी आंख भी इन दोनों आंखों के बीच में है, जो सक्रिय हो सकती है, इसका भौतिक विज्ञान को कोई पता नहीं है।

इसलिए स्वभावतः अगर एक बाप जमीन खोद रहा हो, बीज बो रहा हो, उसका बेटा पूछ सकता है कि ये बीज जमीन में फेंक कर क्यों खराब कर रहे हैं? क्योंकि उसे कुछ पता नहीं है कि ये बीज अंकुरित हो सकते हैं। उसे यह भी पता नहीं है कि एक बीज टूटेगा तो हजार बीज पैदा हो जाएंगे। उसे कुछ भी पता नहीं है कि इस बीज को जमीन में गाड़ने से क्या होगा।

भौतिक विज्ञान बहुत अर्थों में बच्चा है। बहुत नया है। उसकी समझ उतनी गहरी नहीं है। विस्तीर्ण तो है उसकी समझ, एक्सटेंसिव तो है, इनटेंसिव नहीं है। तो भौतिक विज्ञान हमारी इन दो आंखों के संबंध में बहुत कुछ जानता है, जिसकी चिंता आध्यात्मिक विज्ञान नहीं करता। लेकिन आध्यात्मिक विज्ञान कुछ और भी जानता है जिसका भौतिक विज्ञान को कोई भी पता नहीं है। वह तीसरी आंख की बात है।

लेकिन अभी धीरे-धीरे भौतिक विज्ञान को भी उस तरफ झुकाव मिलने शुरू हो गए हैं। साधारणतः अगर आप बिना किसी आध्यात्मिक संकल्प के चालीस मिनट तक आंखों को एक सा खोल कर रखें तो आंखों को नुकसान पहुंचेगा। ध्यान रहे, मैं एक कंडीशन की बात कर रहा हूं। अगर आप बिना किसी आध्यात्मिक कारण

के, बिना किसी आध्यात्मिक संकल्प के, चालीस मिनट तक आंखों को खुला रखें, तो आंखों को नुकसान पहुंचेगा। लेकिन यदि आप एक आध्यात्मिक संकल्प के साथ भीतर सोई हुई शक्ति को जगाने के लिए चालीस मिनट नहीं, चार घंटे भी आंखों को खुला रखें, तो नुकसान नहीं पहुंचेगा। क्योंकि वह जो संकल्प है भीतर, वह तीसरी आंख को खोलने का काम शुरू कर देता है। अगर वह संकल्प नहीं है तो तीसरी आंख के खुलने का काम शुरू नहीं होता। और वह तीसरी आंख खुलने लगे तो आपकी दोनों आंखों को लाभ ही होगा, नुकसान नहीं।

उन्होंने यह भी पूछा कि क्या यह संभव है कि इस प्रयोग से कमजोर आंखों की शक्ति बढ़ जाए?

संभव ही नहीं है, सुनिश्चित है। लेकिन अगर कोई कमजोर आंखों की शक्ति ही बढ़ाने के लिए यह प्रयोग करता हो तो नुकसान पहुंचेगा, तो फायदा नहीं होगा। यह बिल्कुल बाइ प्रोडक्ट होगी, इसको ध्यान में नहीं रखा जा सकता। आप तो ध्यान में भीतर के संकल्प को ही रखें। अगर वह संकल्प प्रगाढ़ है, तो अंधी आंख भी देख सकती है। अनेक बार देख पाई है। लंगड़े भी चल सके हैं। बहरे भी सुन सके हैं। लेकिन वह संकल्प भीतर बहुत प्रगाढ़ होना चाहिए।

हां, बहरा अगर सिर्फ सुनने के लिए ध्यान कर रहा हो तो नहीं सुन पाएगा। कितनी बड़ी आकांक्षा है भीतर, उस पर निर्भर करेगा। छोटी आकांक्षाओं के लिए ध्यान नहीं उपयोगी है। यद्यपि ध्यान से छोटी आकांक्षाएं पूरी हो जाती हैं। पर उनको बीच में मत लाएं। नुकसान कोई भी नहीं होगा, अगर संकल्प प्रगाढ़ है। और अगर संकल्प प्रगाढ़ नहीं है तो भी नुकसान नहीं होगा, क्योंकि संकल्प प्रगाढ़ नहीं है तो चालीस मिनट आपकी आंख खुली रहने वाली नहीं है। वह बंद हो जाएगी। वह संकल्प से ही खुली रह सकती है। चालीस मिनट तक आंख को खुला रखना प्रगाढ़ संकल्प से, विल फोर्स से ही हो सकता है। और उतनी जिसकी संकल्प की शक्ति है, उसकी आंख को कोई नुकसान पहुंचने वाला नहीं है। और अगर उतनी संकल्प शक्ति नहीं है, तो आंख पहले ही बंद हो जाएगी। आप उसकी चिंता छोड़ दें।

एक दूसरे मित्र ने पूछा है कि इस्लाम के साधक मक्का में हज के लिए जाते हैं, क्या वह भी ध्यान नहीं है?

वह भी ध्यान की एक प्रक्रिया है। लेकिन शायद ठीक नहीं होगा कहना कि है, कहना होगा ठीक कि थी, अब है नहीं। कभी थी। दुनिया में सारे धर्मों का जन्म, ध्यान की प्रक्रिया के बिना नहीं हुआ है। कोई धर्म दुनिया में जन्म नहीं ले सकता ध्यान की गहरी प्रक्रिया के बिना। लेकिन सब ध्यान की प्रक्रियाएं धीरे-धीरे रिचुअल हो जाती हैं, क्रियाकांड हो जाती हैं। लोग उनको औपचारिक ढंग से करने लगते हैं--फॉर्मल। अब चूंकि एक आदमी मुसलमान है, इसलिए हज कर आता है। किसी ध्यान के लिए नहीं, किसी परमात्मा के लिए नहीं। क्योंकि अगर ध्यान और परमात्मा का ख्याल हो, तो मक्का तक जाने की जरूरत नहीं है, वह तो इसी जमीन के टुकड़े पर हो सकता है। मक्का तक जाने की जो जरूरत पैदा होती है, वह मुसलमान होने से पैदा होती है, वह ध्यान के लिए नहीं पैदा होती। काशी जाने की जरूरत हिंदू होने से पैदा होती है, ध्यान के लिए पैदा नहीं होती। गिरनार जाने की जरूरत जैन होने से पैदा होती है, ध्यान के लिए नहीं होती।

अब यह बड़े मजे की बात है कि जैन अगर मक्का में रह रहा होगा तो गिरनार आएगा। और मुसलमान अगर जूनागढ़ में रह रहा होगा तो मक्का में जाएगा। निपट पागलपन है। काशी का मुसलमान मक्का जाएगा,

मक्का का हिंदू काशी आएगा। बिल्कुल पागलपन है। अगर ध्यान का ख्याल है तो यह कहीं भी हो सकता है। इस पृथ्वी का कोई भी कोना परमात्मा से वंचित नहीं है। मक्का में भी हो सकता है, मदीना में भी हो सकता है, बंबई में भी हो सकता है। और जिसे ध्यान की प्रक्रिया का कोई पता नहीं है उसे मक्का में भी नहीं होगा, काशी में भी नहीं होगा, कैलाश पर भी नहीं होगा।

इसलिए असली सवाल प्रक्रिया को समझने का है। हज की प्राथमिक प्रक्रिया ध्यान ही थी। समस्त तीर्थों का जन्म ध्यान के ही आधार पर हुआ था, समस्त धर्मों का भी। लेकिन फिर सब खो जाता है। और पीछे जो लोग जन्म से धार्मिक होते हैं, बाइ बर्थ, उनसे ज्यादा झूठे धार्मिक आदमी दुनिया में नहीं होते। लेकिन हम सभी लोग जन्म से धार्मिक होते हैं। और तो हमारा धार्मिक होने का कोई आधार ही नहीं होता।

जन्म से कोई धार्मिक हो सकता है? जन्म से किसी को शिक्षित बनाने लगें, उस दिन पता चलेगा आपको--शिक्षित बाप का बेटा शिक्षित हो जाए जन्म से और डाक्टर का बेटा डाक्टर हो जाए जन्म से--तब आपको पता चलेगा कि कितना खतरा दुनिया में हो जाएगा।

लेकिन मुसलमान, हिंदू, ईसाई, धार्मिक जन्म से हो रहे हैं। बाप भी जन्म से था, उनका बाप भी जन्म से था। अगर पिछला बाप भी डाक्टर रहा हो तो हो सकता है बाप के पास रहते-रहते थोड़ा आदमी सीख ले। लेकिन किसी का बाप चौदह सौ साल पहले मर चुका, किसी का पांच हजार साल पहले, किसी का दस हजार साल पहले। और जिसका बाप जितना पहले मर चुका, वह सोचता है, उसके पास उतना ही कीमती धर्म है। सारी धर्म की प्रक्रियाएं ध्यान से ही संबंधित हैं। लेकिन ध्यान को ही सीधे समझ लेना उचित है बजाय उन प्रक्रियाओं को समझने के।

एक मित्र ने पूछा है कि हम कैसे पहचानें कि हमारे भीतर कुंडलिनी का जागरण हुआ है?

जब आपके सिर में दर्द होता है तो कैसे पहचानते हैं? जब आपके पेट में भूख लगती है तो कैसे पहचानते हैं? जब शरीर बीमार होता है तो कैसे पहचानते हैं और जब स्वस्थ होता है तो भीतर से कैसे पहचानते हैं?

ठीक ऐसे ही भीतर की कोई भी घटना अनजानी नहीं जा सकती। कुंडलिनी भी पहचान ली जाती है। जिन्होंने जानी, वे कुछ बातें कह गए हैं, वे सांकेतिक हो सकती हैं। लेकिन उनसे कुछ अर्थ नहीं होता। क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति के भीतर फर्क पड़ेगा। थोड़ा-थोड़ा फर्क पड़ेगा। लेकिन कुछ सूचक बातें समझी जा सकती हैं बाहर से। समझ में तो भीतर ही आएंगी जब घटना घटेगी।

जैसे कि हमने कभी आग देखी है, तो आग की लपट सदा ऊपर की तरफ जाती है। पानी सदा नीचे की तरफ जाता है। पानी को बेसहारा छोड़ दें तो गड्ढों में उतर जाएगा, आग को बेसहारा छोड़ दें तो आकाश में खो जाएगी। आग का ऊर्ध्वगमन, ऊपर की तरफ जाना स्वभाव है। पानी का अधोगमन, नीचे की तरफ जाना स्वभाव है।

कुंडलिनी आग की तरह है, ऊपर की तरफ जाना उसका स्वभाव है। आपके भीतर कोई शक्ति जब नीचे से ऊपर की तरफ जाने लगे...

सोई हुई है, और इसीलिए कुंडलिनी उसे नाम मिल गया, जैसे सांप कुंडल मार कर सोया हो, और फिर उठ आए तो कुंडल टूट जाए और फन ऊपर उठ जाए। जब सांप पूरी शक्ति से उठता है तो पूंछ के बल खड़ा हो

जाता है। मिरेकल है! क्योंकि सांप के भीतर हड्डी नहीं होती। वह बिना हड्डी के है, बिना बैकबोन के है, उसके पास कोई रीढ़ नहीं होती। बिना रीढ़ के वह सीधा जमीन से पूंछ के बल भी खड़ा हो जाता है।

ठीक ऐसे ही, इसीलिए सर्प प्रतीक बन गया कुंडलिनी का। भीतर कोई शक्ति सोई हुई है नाभि के नीचे। वहां से जब जगती है तो ऐसी ही जगती है जैसे कि सर्राटे मार कर कोई सर्प उठ गया हो, और उसका फन सिर तक पहुंच जाता है। प्रतीक है, सर्प सिर्फ प्रतीक है, सिर्फ सिंबल है। ठीक ऐसी ही शक्ति भीतर से उठती जब मालूम पड़ेगी तो पूछना नहीं पड़ेगा, पहचान ही लेंगे। कभी कोई भूल-चूक नहीं हुई है।

उन्होंने एक बात और पूछी है कि एकाग्रता का, तीव्र श्वास का प्रयोग हमने बहुत बार किया, लेकिन जैसा अनुभव आपकी उपस्थिति में हो रहा है, वैसा अनुभव कभी नहीं हुआ। तो क्या आपकी अनुपस्थिति में भी ऐसा अनुभव हो सकेगा?

बिल्कुल हो सकेगा। एक बार अनुभव हो जाए तो उसे फिर आपसे छीना नहीं जा सकता। कहीं भी हो जाए, किसी भी स्थिति में हो जाए। एक बार भिखारी जान ले कि उसकी जेब में हीरा पड़ा है, एक क्षण को भी, तो भिखारी नहीं रह जाता है। और किसी स्थिति में जाना हो, फिर स्थिति खो जाए। यह भी हो सकता है कि भिखारी को एकदम से पता भी न चले कि खीसा कहां है जहां हीरा रखा है, लेकिन फिर भी भिखारी भिखारी नहीं है। अब वह रास्ते पर चल रहा है तो और ही आदमी है। और जिसने एक बार अपने हीरे को जान लिया, वह रास्ता खोज लेगा। फिर खोज लेगा। उसमें बहुत कठिनाई होने वाली नहीं है।

बड़ा सवाल पहले स्वाद का है। जिस चीज का हमें कोई स्वाद नहीं उसकी हम खोज ही नहीं करते। तो अगर स्वाद भी मिल जाए... और समूह में स्वाद मिलने में सरलता हो जाती है। मेरी ही मौजूदगी अकेली काफी नहीं है, यहां इतने लोगों का संकल्प भी आपके आस-पास मौजूद है। ये सारे लोग मिल कर, इनका सबका संकल्प मिल कर एक साइकिक एटमास्फियर, एक विशेष वातावरण निर्मित कर देता है। उस वातावरण में आप, जितने साधारणतः जिस ऊंचाई पर होते हैं, उससे ज्यादा ऊंचे उठ जाते हैं।

आपको पता नहीं है कि अगर पचास आदमी तेज चल रहे हों और आप उनके बीच में हों, तो आप इतने तेज चलने लगेंगे, जितना आप कभी नहीं चले थे। क्योंकि पचास आदमी चारों तरफ से एक रिदम पैदा करते हैं, और उनके साथ आप भी गति में आ जाते हैं। कमजोर से कमजोर आदमी पचास बहादुरों के बीच में बहादुर हो जाता है। उसे पता भी नहीं चलता कब हो गया। वह पचास लोगों का संकल्प और पचास लोगों की संकल्प की शक्ति, एक वातावरण निर्मित करती है, जिसमें आप बदल जाते हैं। बुरे आदमी के पास आप बुरे हो जाते हैं, अच्छे आदमी के पास अच्छे हो जाते हैं।

आदमी, जैसा भी आदमी है, आप जैसे हैं, तो आप कोई एक थिर चीज नहीं हैं, फिक्स्ड चीज नहीं हैं, थर्मामीटर की तरह हैं, पूरे वक्त नीचे-ऊपर होते रहते हैं। बाहर गर्मी बढ़ती है, तो आप ऊपर-नीचे हो जाते हैं; ठंड होती है, तो ऊपर-नीचे हो जाते हैं। कोई आदमी फिक्स्ड नहीं है। तो आदमी चारों तरफ की स्थिति से ऊंचा-नीचा होता रहता है। अगर बुरे आदमी चारों तरफ इकट्ठे हैं, तो आप तत्काल नीचे हो जाते हैं। अगर चारों तरफ भले लोग इकट्ठे हैं, तो आप ऊपर हो जाते हैं।

यह जो मैंने अभी हज की बात की, यह हज या तीर्थ अच्छे लोगों को इकट्ठा करने के प्रयोग थे कभी--कि सारे अच्छे लोग एक जगह इकट्ठे हो जाएं, तो जो वे अकेले नहीं कर पाते हैं, वह इकट्ठे में शायद हो जाए। शायद

उन सबकी इकट्ठी संकल्प की शक्ति, उस हवा को, उस वातावरण को, उस मैग्नेटिज्म को पैदा कर दे कि जो उनसे अकेले नहीं हो पाया, वह सबके बीच हो जाए। और फिर एक बार हो जाए, तो पीछे बार-बार हो सकता है। एक बार मुझे पता चल जाए कि मैं छह फीट ऊंचा कूद सकता हूं, तो फिर मैं कभी अकेले में भी कूद सकता हूं।

इसलिए घबड़ाएं न। मेरी गैर-मौजूदगी में भी हो जाएगा।

लेकिन अभी मेरी गैर-मौजूदगी की फिक्र न करें, अभी तीन-चार दिन मौजूदगी की फिक्र करें। अभी इन तीन-चार दिन, जितना मौजूदगी से हो सकता है, उसकी पूरी फिक्र कर लें। फिर हो सकेगा।

एक बात और उन्होंने पूछी है कि इससे मन पर कुछ बुरे परिणाम होने की संभावना तो नहीं है?

मन पर तो बहुत बुरा परिणाम होगा। मन की तो मौत ही हो सकती है। हां, आपको कोई बुरा परिणाम नहीं होगा। आप निश्चिंत रह सकते हैं। मन को तो मरना ही पड़ेगा। यह तो मन की मौत का प्रयोग ही है। और मन ही तो आपकी बीमारी है। आप तो ऐसा सवाल पूछ रहे हैं कि कोई टी.बी. का मरीज अस्पताल जाए और कहे कि कहीं मेरी टी.बी. पर कोई बुरा असर तो नहीं होगा आपकी दवाई का?

होगा ही! अगर टी.बी. को बुरा असर नहीं होगा, तो फिर अस्पताल जाने की जरूरत नहीं है। फिर टी.बी. को घर बचाना चाहिए। मन पर तो बुरा असर होगा, आप पर नहीं। मन आपकी बीमारी है, आप नहीं हैं। डिजीज है। वह तो मुक्त, उससे तो छुटकारा चाहिए ही, वह होगा ही।

और उन्होंने पूछा है, मन पर अगर बुरा असर हुआ तो जिम्मेवार कौन होगा?

मैं जिम्मेवार होऊंगा! निश्चित ही मैं जिम्मेवार होऊंगा! मन को तो मार ही डालना है। मन से तो छुटकारा ही पाना है।

अब दो-तीन बातें ध्यान के संबंध में समझ लें, फिर हम बैठेंगे। कुछ और सवाल हैं, तो सुबह उनकी बात कर लेंगे।

कल प्रयोग आपने समझ लिया है। इसलिए कल आप माफ किए जा सकते थे, अगर आपने धीमे-धीमे किया हो। आज नहीं किए जा सकते हैं।

आज सुबह बहुत परिणाम आया। शक्ति पूरी मित्रों ने लगाई, तो परिणाम आना निश्चित था। आज रात उससे परिणाम कई गुना ज्यादा हो जाएगा। लेकिन शक्ति पूरी लगानी जरूरी है। एक तो जिन मित्रों को सुबह तीव्रता से नाचना-कूदना हुआ है, वे दोनों तरफ मेरे खड़े हो जाएंगे। पूरी बात समझ लें, फिर उठ आएंगे। खड़े होने से न डरें। जिनको तीव्रता में खड़ा होना सुविधाजनक मालूम पड़ा है, सुबह जिन्होंने खड़े होने का आनंद लिया है, वे खड़े होकर ही प्रयोग करेंगे। बैठे हुए लोग बीच में रह जाएंगे। आज तो प्रकाश जला रहेगा, इसलिए खड़े हुए लोग चारों तरफ फैल जाएंगे। सिर्फ पीछे की जगह छोड़ कर। पीछे की जगह हम देखने वालों के लिए छोड़ देंगे। कुछ मित्र आ जाते हैं देखने के लिए। तो उनके लिए पीछे की जगह है, वे पीछे जाकर खड़े हो जाएंगे या बैठ जाएंगे। बीच में कोई भी देखने वाला नहीं बैठेगा, इतनी कृपा करेंगे। अन्यथा हमें बीच में से उठाना पड़े, तो फिर कठिनाई होगी। आप खुद ही, देखना है तो पीछे बैठ जाएंगे। आस-पास भी देखने वाले खड़े नहीं होंगे।

देखने वाले सभी पीछे चले जाएंगे, ताकि वे वहां से आराम से देख सकें। प्रकाश जला रहेगा, वे पूरी तरह से देख पाएंगे।

देखने वालों से दूसरा निवेदन है, और कहीं खड़े नहीं होंगे, पीछे खड़े होंगे। दूसरा, बात नहीं करेंगे। इतनी कृपा करेंगे कि देखते रहें चुपचाप, बात पीछे कर लें, चालीस मिनट के बाद। यहां दूसरों को बाधा न पहुंचाएं।

जो लोग खड़े हैं और जो लोग ध्यान में बीच में बैठे रहेंगे, उनको पूरे चालीस मिनट आंख खुली रखनी है और मुझे देखते रहना है। सारी शक्ति आंख ही बन जाए और आंख मुझे देखती रहे। चालीस मिनट तक आंख झपकानी ही नहीं है। आंसू बहने लगें, जलन पड़ने लगे, उसकी फिक्र छोड़ें। जब आंसू बहने लगें और जलन पड़ने लगे, तभी ठीक मौका है। तब आप जरा ही चूकते हैं तो आंख बंद हो जाएगी। तब पूरी ताकत लगा दें, आंख खुली रखें। उसी क्षण में आपकी तीसरी आंख की सक्रिय होने की संभावना है, वही मोमेंट है। जब आपकी ये आंख थकती हैं और आप नहीं मानते और देखे चले जाते हैं, तो तीसरी आंख सक्रिय होती है।

ध्यान रखें, जीवन की शक्तियों का एक नियम है। और वह नियम है कि हमारे पास जो भी रिजर्व फोर्सेज हैं, वे तभी काम में आती हैं जब हमारी सामान्य काम में आने वाली ताकत चुक जाए। उसके पहले काम में नहीं आती।

आपने कई बार ख्याल किया होगा कि अगर आपको भूख लगी है ग्यारह बजे और आपने खाना नहीं खाया, तो साधारणतः बारह बजे भूख और बढ़ जानी चाहिए। लेकिन बारह बजे भूख कम हो जाएगी। एक बजे और कम हो जाएगी। बढ़ेगी नहीं। क्योंकि भूख के लिए जो सामान्य शक्ति काम करती थी, उसने काम करके देख लिया, वह काम नहीं हुआ। तो आपके पास जो रिजर्व फोर्सेज हैं भोजन के, वे छूट जाएंगे, वे पेट को भर देंगे।

अगर रात आपको बारह बजे नींद आ रही है, जम्हाई आ रही है, आप परेशान हो रहे हैं, और आप एक घंटे जग गए, नहीं सोए, तो आपकी नींद और बढ़ जानी चाहिए। नहीं लेकिन आप एक बजे पाएंगे कि नींद खो गई, आप सुबह की तरह ताजे हो गए हैं। क्यों? क्योंकि देख लिया, सामान्य ताकतें काम करके देख लीं, आप नहीं माने, तो शरीर के पास जगने की जो विशेष ताकत है वह उसने शरीर को दे दी।

हमारे शरीर के पास प्रत्येक शक्ति के रिजर्व फोर्सेज हैं, रिजर्वायर्स हैं। इसलिए एक आदमी नब्बे दिन तक बिना खाए जिंदा रह सकता है। तो शरीर की सारी सिस्टम बदल जाती है। सात दिन के बाद शरीर में भूख लगती ही नहीं फिर। क्योंकि शरीर छोड़ ही देता है सामान्य काम। उसके पास जो रिजर्व फोर्सेज हैं, उनको देना शुरू कर देता है।

आदमी कितना ही जाग सकता है, कितना ही भूखा रह सकता है। आदमी कितना ही दौड़ सकता है। लेकिन सब रिजर्व फोर्सेज तभी काम में आती हैं जब आपकी सामान्य, आर्डिनरी फोर्स बेकाम हो जाती है।

तो जब आपकी आंख थक जाए और झपकने लगे, तभी आप समझना कि ठीक मौका है। उस वक्त जरा ही आप चूकते हैं तो खराब हो जाता है। उस वक्त पूरी ताकत लगा दें। थोड़ी ही देर में आंख की जलन चली जाएगी, आंसू चले जाएंगे, आंख ताजी हो जाएगी और आप पाएंगे कि आपके भीतर से कोई और चीज भी देखना शुरू हो गई।

यह जो प्रयोग है, इसमें जिन मित्रों को सुबह के प्रयोग में श्वास से आनंद मालूम पड़ा हो और उनको रात में भी लगे कि श्वास लेनी है, वे श्वास ले सकते हैं। वे बाहर खड़े होकर या बैठ कर श्वास ले सकते हैं। जो लोग बैठे हैं, वे भी थोड़ी सी जगह बना कर बैठेंगे। क्योंकि शरीर घूम सकता है। और घूमे तो उसे घूमने देना है। ठीक सुबह के प्रयोग जैसा, शरीर में कुछ भी हो तो उसे होने देना है, जोर से। अगर चीखने का मन हो, तो जोर से

चीख लेना है। कंपने का मन हो, तो जोर से कंप लेना है। जो भी हो--हंसना, रोना, चिल्लाना--कुछ भी हो, उसे पूरा कर लेना है। और पूरे समय ध्यान और आंख मेरी तरफ। शरीर कुछ भी करे तो उसे करने देना है, उसे रोकना नहीं है।

मैं चालीस मिनट चुप रहूंगा। इस चालीस मिनट में जब आप मेरी ही ओर देखते रहेंगे तो बहुत कुछ दिखाई पड़ सकता है, उससे भयभीत होने की जरूरत नहीं है। और साथ ही जो लोग इस चालीस मिनट में सच में ही देखते रहेंगे संकल्पपूर्वक, उनसे मेरे भीतरी संबंध स्थापित हो जाएंगे। उनसे मैं कुछ कहना भी चाहूंगा तो कह सकूंगा। वह भी उन तक ट्रांसफर हो जाएगा।

और भी एक बात एक मित्र ने पूछी है कि आपकी गैर-मौजूदगी में हम कुछ करें और कुछ हो जाए, तो क्या?

तो आप अगर अभी मुझसे संबंध बना लेते हैं मौन का, तो फिर मेरी गैर-मौजूदगी में कहीं भी वह संबंध बनाया जा सकता है। लेकिन यहां बन जाए तो ही बनाया जा सकता है, अन्यथा बनाना मुश्किल है। और वह बन सकता है, उसमें जरा भी अड़चन नहीं है।

इन चालीस मिनट में मैं शब्द से नहीं बोलूंगा, लेकिन हृदय से बोलूंगा और वह आप तक पहुंचाने की कोशिश करूंगा। अगर आप राजी हुए तो वह आप तक पहुंच जाएगा, समझा जाएगा, पकड़ा जाएगा, सुना जाएगा, पहचाना जाएगा--शब्दों से भी ज्यादा गहरा, शब्दों से भी ज्यादा साफ।

हाथ से जरूर आपको इशारे करूंगा। वे इशारे, आपके भीतर जब मुझे लगेगा कि शक्ति जग रही है और मुझे लगेगा कि आप उसे रोक रहे हैं, तब मैं इशारा करूंगा कि आप उसे रोकें मत और उठने दें। जब मैं इशारा करूं तो मेरे इशारे को समझें और अपनी शक्ति को पूरी तरह उठने दें। उस वक्त रोना निकले, चिल्लाना निकले, कांपना निकले, नाचना निकले, उसे निकलने दें, पूरी ताकत लगा दें। ये चालीस मिनट आपकी जिंदगी के लिए अविस्मरणीय बन सकते हैं। जब आ ही गए हैं, तो खाली हाथ मत लौट जाएं।

जिन मित्रों को देखना हो, हालांकि वे नासमझ मित्र हैं जो देखने आ गए होंगे, लेकिन नासमझों के लिए भी जगह होनी चाहिए, वे वहां पीछे चले जाएं। जिन मित्रों को खड़े होकर करना है, वे दोनों तरफ आ जाएं, लेकिन दूर-दूर या चारों तरफ फैल जाएं। और बाकी कोई भी देखने वाला, स्पेक्टेटर यहां-वहां न खड़ा रहे, वह पीछे चला जाए। जो मित्र बैठे हैं उनमें एक भी व्यक्ति यहां ऐसा न बैठा रहे जो खाली बैठा है, वह हट जाए, उसको नुकसान हो सकते हैं।

एक-दो मिनट में आप जल्दी से अपनी जगह बना लें।

बातचीत जरा न करें। बातचीत की कोई भी जरूरत नहीं है। देखने वाले लोग पीछे चले जाएं। ध्यान करने वाला कोई भी व्यक्ति पीछे न जाए। देखने वाले लोग पीछे चले जाएं। ध्यान करने वाले लोग तीनों तरफ फैल जाएं--मेरे पास आ जाएं, दोनों तरफ लाइन में खड़े हो जाएं।

प्रश्नः चश्मा उतारना पड़ेगा?

खड़े होकर करते हैं तो उतार लेंगे।

बात न करें, जल्दी से हट जाएं। और जो लोग बैठे हैं वे देख लें कि उनके आस-पास जगह है थोड़ी, क्योंकि आप हिलें-डुलें तो किसी को धक्का न लगे। और पीछे तो लगे भी तो उसकी फिक्र न करें, अपना हिलना-डुलना जारी रखें। जो मित्र देखने खड़े हैं वे बात नहीं करेंगे चालीस मिनट, इतना भी बड़ा संयम होगा, इससे भी उन्हें थोड़ा लाभ होगा। सिर्फ देखते रहें।

तो मैं मान लूं कि आपने जगह चुन ली। थोड़ा बाहर हट कर खड़े हों, वहां बैठने वालों को दिक्कत होगी। खड़े होने वाले थोड़े हट आएं। बैठने वाले थोड़े अलग हो जाएं, ताकि बीच में न पड़ें। क्योंकि खड़ा होने वाला कोई गिर जाए, कुछ हो, तो आपको तकलीफ होगी। थोड़ी सी जगह छोड़ दें। वे नाचेंगे, कूदेंगे, तो दिक्कत होगी। बैठने वाले और खड़े होने वालों में थोड़ा सा फासला छोड़ लें, ताकि कोई गिर न जाए। आज तो लाइट है, इसलिए दूर-दूर हो जाएं।

ठीक! दो मिनट के लिए आंख बंद कर लें, हाथ जोड़ कर संकल्प कर लें, फिर हम ध्यान में प्रविष्ट हों।

दोनों हाथ जोड़ लें। आंख बंद कर लें। परमात्मा को साक्षी रख कर संकल्प कर लेंः मैं प्रभु को साक्षी रख कर संकल्प करता हूं कि ध्यान में अपनी पूरी शक्ति लगाऊंगा। मैं प्रभु को साक्षी रख कर संकल्प करता हूं कि ध्यान में अपनी पूरी शक्ति लगाऊंगा। मैं प्रभु को साक्षी रख कर संकल्प करता हूं कि ध्यान में अपनी पूरी शक्ति लगाऊंगा। आप अपने संकल्प को भूल मत जाना, प्रभु आपके संकल्प को कभी नहीं भूलता है।

हाथ छोड़ दें, आंख खोल लें, मेरी ओर देखना शुरू करें--चालीस मिनट, संकल्पपूर्वक! बहुत कुछ होगा। जो भी हो, उसे होने देना है।

(इसके बाद चालीस मिनट तक ध्यान-प्रयोग चलता रहा। ओशो हाथ के इशारों से साधकों को अपनी पूरी शक्ति लगाने के लिए प्रोत्साहित करते रहे। चालीस मिनट के ध्यान-प्रयोग के बाद ओशो साधकों को सुझाव देना प्रारंभ करते हैं।)

दो-चार गहरी श्वास लेकर उठ आएं। आंख न खुलती हो तो दोनों हाथ आंख पर रख लें, दो-चार गहरी श्वास लें, फिर आंख खोलें।

दो-तीन बातें ख्याल में ले लें। प्रयोग में आपने मेहनत की, लेकिन और भी की जा सकती है। कोई पचास प्रतिशत के करीब मित्र गहरे गए। लेकिन बाकी पचास प्रतिशत पीछे छूट जाएं, वह भी सुखद नहीं है। जिन्होंने आज मेहनत की है, वे कल और ज्यादा मेहनत करें। जिन्होंने नहीं की है, वे भी मेहनत करें।

बहुत दूर नहीं है मंदिर परमात्मा का। लेकिन एक कदम उठाने तक की कंजूसी हम से हो जाती है। और हम एक कदम चलें तो परमात्मा हजार कदम चलने को हमेशा तैयार है। लेकिन हम एक कदम ही नहीं चल पाते हैं। छोड़ें संकोच, छोड़ें भय। कोई क्या कहेगा, इसकी चिंता छोड़ें। जिसने यह चिंता की कि कोई क्या कहेगा, वह कभी भी सत्य की खोज पर नहीं निकल सकता है। जिसने यह चिंता की कि हंसी न आ जाए, रोना न आ जाए, नाचना न आ जाए--जो जरा भी पागल होने में डरा, वह परमात्मा की यात्रा पर नहीं निकल सकता है।

एक अर्थ में परमात्मा को केवल वे ही खोज पाते हैं जिनकी प्यास इतनी गहरी है कि उसके लिए पागल भी हो सकते हैं। जिनकी प्यास इतनी गहरी नहीं है कि उसके लिए पागल हो सकें, उन्हें उस यात्रा की तरफ आंखें ही नहीं उठानी चाहिए।

आशा रखता हूं, कल सुबह फिर हम और गहरा प्रयोग करें। इन पांच दिनों में चाहूंगा कोई भी खाली हाथ न जाए। वैसे आपने तय ही कर रखा हो किसी ने कि खाली हाथ ही जीना है, तब तो परमात्मा की सामर्थ्य के भी बाहर है कि आपके हाथ को भर दे। उनके ही हाथ भर सकते हैं जिन्होंने हाथ फैलाए हैं। लेकिन जो मुट्ठियां बांध कर खड़े रह गए हैं, उनके हाथ खाली ही रह जाते हैं।

कोई सवाल होंगे तो सुबह आपसे बात कर लूंगा।

हमारी रात की बैठक पूरी हुई।

पांचवां प्रवचन

संन्यासः एक संकल्प

मेरे प्रिय आत्मन्!

दो-तीन सवाल हैं, उस संबंध में थोड़ी बात समझ लें।

एक मित्र ने पूछा है कि ध्यान के प्रयोग से शरीर थक जाता है, तो प्रयोग जारी रखें या न रखें?

ऐसा ही किसी दूसरे मित्र ने भी पूछा है कि ध्यान में हाथ की गति बहुत होती है और हाथ दुख जाता है, तो प्रयोग जारी रखना या नहीं?

आप में से भी बहुतों को शरीर के किसी अंग के थक जाने का ख्याल आएगा। स्वाभाविक है। जब शरीर का कोई भी अंग इतनी गति करेगा, इतना व्यायाम हो जाएगा, तो थकेगा। लेकिन दो-चार-छह दिन। जैसा कोई भी नया व्यायाम करते वक्त थकान मालूम होगी, वैसी ही। दो-चार दिन में ठीक हो जाएगा। और जब ठीक होगा, तो आपको पहली दफे पता चलेगा कि जो अंग आपका इस बीच मूवमेंट किया, गति किया, वह रुग्ण था। लेकिन जब तक स्वस्थ न हो जाए वह अंग तब तक पता भी नहीं चल सकता है। जैसे किसी आदमी के सिर में दर्द हो बचपन से ही, चौबीस घंटे दर्द हो, तो वह जानेगा कि यह दर्द ही उसका सिर है। एक बार दर्द छूटे तो ही उसे पता चलेगा कि दर्द सिर नहीं था।

जो अंग आपका मूवमेंट कर रहा है ज्यादा, वह इस बात का सबूत है कि वह अंग किसी तनाव से पीड़ित है। अकारण नहीं कर रहा है। वह तनाव उस अंग से निकलने की कोशिश कर रहा है। उस कोशिश में वह अंग थकेगा। उसे थकने दें, उसकी फिक्र न करें। वह दो-चार दिन में ठीक हो जाएगा। थकान भी चली जाएगी और वह अंग स्वस्थ भी हो जाएगा।

हमारे मन में जो भी वेग हम दबाते हैं, उनसे ठीक एसोसिएटेड, उनसे जुड़े हुए पैरेलल हमारे शरीर के अंग होते हैं। हमारे शरीर और मन में प्रत्येक चीज समानांतर है। कुछ भी मन में घटित होता है, तो शरीर में घटित होता है। कुछ भी शरीर में घटित होता है, तो मन तक प्रतिध्वनित होता है। इसलिए मन के प्रत्येक वेग का शरीर में भी कोई हिस्सा है। और उस हिस्से का कंपन, उस हिस्से की गति, मूवमेंट, मन के किसी वेग की निर्जरा है। उसे रोकें मत। दो-चार-आठ दिन में उसकी थकान तो अपने आप चली जाएगी।

और जब थकान जाएगी, तब आप पहली दफे समझेंगे कि आपका कोई अंग जो सदा से बीमार था, स्वस्थ हो गया है। पूरा शरीर भी थक जाए तो भय न करें। दो-चार-आठ दिन में वह भी ठीक हो जाता है। और जब ठीक होगा तो शरीर के स्वास्थ्य का एक नया ही अर्थ मालूम पड़ेगा।

एक दूसरे मित्र ने पूछा है कि साधक यदि संन्यास ले, तो क्या ध्यान में उसे सहायता मिलेगी?

संन्यास एक संकल्प है। संकल्प इस बात का कि मेरी खोज संसार की नहीं, सत्य की होगी। संकल्प इस बात का कि पदार्थ तक मैं नहीं रुकूंगा, परमात्मा तक पहुंचूंगा। निश्चय ही, ध्यान के साथ ऐसा प्रगाढ़ संकल्प हो

तो गति बहुत बढ़ जाती है। बढ़ ही जाएगी। और मन का एक नियम है, जिस दिशा से मन संकल्प छोड़ देता है, वह दिशा ही मिट जाती है। और जिस दिशा में मन संकल्प कर लेता है, वही दिशा शेष रह जाती है।

आपके घर में आग लगी है। आप रास्ते से भागे चले जा रहे हैं। लोग मिलते हैं, नमस्कार करते हैं, रास्ते पर लोग गुजर रहे हैं। आपको कुछ भी दिखाई नहीं पड़ता। वह रास्ता मिट गया। दूसरे दिन कोई आदमी मिलेगा और कहेगा कि कल मैंने आपको नमस्कार किया, आपने उत्तर नहीं दिया! तो आप कहेंगे कि मुझे कुछ पता नहीं कि आप मिले भी। मेरे घर में आग लगी थी और मेरा मन रास्ते पर नहीं था। रास्ता मिट गया। क्योंकि सारा संकल्प, मकान में आग लगी है, उस तरफ दौड़ गया। रास्ता नहीं है, करीब-करीब नहीं है। आपके लिए तो नहीं ही है।

मन जिस तरफ संकल्प कर लेता है, जगत की नई यात्रा, सारा जगत का अस्तित्व नया हो जाता है। आप क्या खोजने निकले हैं इस पृथ्वी पर, वही आपके लिए सत्य हो जाता है। शेष सारी बातें फीकी होकर धीरे-धीरे परिधि पर खो जाती हैं, सर्कमफरेंस पर खो जाती हैं। उनका जीवन के केंद्र से कोई संबंध नहीं रह जाता।

संन्यास एक संकल्प है। संकल्प इस बात का कि इस पृथ्वी पर, इस जीवन में, मुझे उसे जान लेना है जो दिखाई नहीं पड़ता है, जो अदृश्य है; उसे जान लेना है जो जीवन का मूल है; उसे जान लेना है जिसकी कोई मृत्यु नहीं है। यह संकल्प जैसे ही एक बार आपके मन में प्रगाढ़ होकर घोषित हो जाता है, वैसे ही आपके ध्यान में करोड़ गुना गति हो जाएगी। सारी बात संकल्प की है। हमारा जो जगत है, जिसे हम अपनी दुनिया कहते हैं... हम यहां इतने लोग बैठे हैं, लेकिन हम सारे लोग एक ही दुनिया में नहीं बैठे हैं। हम सब अलग-अलग दुनिया में बैठे हैं। प्रत्येक का संकल्प ही उसकी दुनिया है।

एक कवि है, वह रात निकल रहा है, तो उसे चांद-तारे ही सब कुछ हैं। एक चोर है, वह भी रात निकला है, उसे चांद-तारों का कोई पता ही नहीं है। उसकी दुनिया में चांद-तारे उगे ही नहीं हैं। उसे ताले दिखाई पड़ेंगे, मकान दिखाई पड़ेंगे, तिजोरियां दिखाई पड़ेंगी, पुलिसवाले दिखाई पड़ेंगे, कुत्ते भौंकते हुए दिखाई पड़ेंगे, लेकिन चांद-तारे नहीं दिखाई पड़ेंगे। चांद-तारे उसकी दुनिया का हिस्सा नहीं। वह उसके संकल्प के बाहर है।

हमारा जगत सिलेक्टेड है, हम इस बड़े जगत में से चुन लेते हैं वही जो हमारा संकल्प चाहता है। इसलिए हम सब अलग-अलग दुनिया में रहते हैं। एक दुनिया में मालूम पड़ते हैं; रहते बहुत अलग-अलग दुनिया में हैं। और एक आदमी भी पूरी जिंदगी एक ही दुनिया में नहीं रहता। एक आदमी भी जिंदगी में हजार दुनियाएं बदल लेता है।

जब आप छोटे बच्चे थे तो आप दूसरी दुनिया में थे। अगर आप नदी के किनारे गए होते, सौ रुपये का नोट पड़ा होता तो आपने फिक्र छोड़ दी होती, आप शंख बीन लाए होते, रंगीन पत्थर उठा लाए होते। वह सौ रुपये का नोट आपकी दुनिया नहीं था। वह रंगीन पत्थर, सीप, जिसकी कोई कीमत नहीं; छोटा सा शंख, जिसका कोई मूल्य नहीं, आपने हीरे की तरह उठा लिया होता। आपकी अलग दुनिया थी। बड़े हंसे होते। उन्होंने कहा होता, क्या पागल है तू! फेंक इसको, सौ रुपये के नोट को उठा ले! लेकिन बड़ों को पता नहीं कि सौ रुपये का नोट बच्चे की दुनिया का हिस्सा नहीं है।

आज आप जाएंगे नदी के किनारे तो शंख-सीप दिखाई ही नहीं पड़ेंगे, सौ रुपये का नोट एकदम मन को पकड़ लेगा। नदी खो जाएगी, रेत खो जाएगी, शंख-सीप खो जाएंगे, वह सौ रुपये का नोट ही सब कुछ हो

जाएगा। आज आपकी दूसरी दुनिया है। वह नोटों की दुनिया है। अब वह शंख-सीपों की, रंगों की, पत्थरों की दुनिया नहीं है।

हम प्रतिपल अपनी दुनिया को भी बदलते रहते हैं। संन्यास, इस दिखाई पड़ने वाले जगत से भिन्न, न दिखाई पड़ने वाले जगत की खोज का संकल्प है। उस डिसीजन के साथ, उस निर्णय के साथ ही सब बदल जाता है। और ध्यान की गहराई अनंत गुनी हो जाती है।

फिर मैं ऐसा भी नहीं मानता कि संन्यास लेकर कोई जंगल भाग जाए। दुनिया तो बदलनी है, जगह नहीं बदलनी। चित्त तो बदलना है, परिस्थिति के बदलने से कुछ नहीं होता। परिस्थिति तो तत्काल बदल जाती है, जिस वक्त चित्त बदलता है उसी वक्त परिस्थिति बदल जाती है। जैसे ही मन बदला कि बाहर की दुनिया दूसरी हो जाती है।

संन्यासी दूसरी दुनिया में प्रवेश कर जाता है, इसी दुनिया में रहते हुए। दुकान पर बैठे हुए भी संन्यासी का चित्त दुकान में नहीं रह जाता। और दुकानदार मंदिर में भी बैठ जाए, तो मंदिर में नहीं पहुंच पाता, दुकान में ही बैठा रहता है। इसलिए सवाल परिस्थिति बदलने का नहीं है, सवाल मनःस्थिति बदलने का है। और मनःस्थिति संकल्प से तत्काल बदल जाती है। एक निर्णय, और सब बदलाहट हो जाती है।

तो मैं नहीं कहता कि संन्यास लेकर कहीं कोई भाग जाए। संन्यास लेने का मतलब ही, इसी दुनिया के बीच, तत्काल दूसरी दुनिया का दरवाजा खोल लेना है। उस निर्णय से ध्यान की गति तो बहुत बढ़ने ही वाली है, ध्यान समाधि तक पहुंच सकता है।

कुछ थोड़ी सी बातें ध्यान के संबंध में आपको कह दूं। फिर हम ध्यान के प्रयोग के लिए बैठें।

आज तीसरा दिन है, गति और आगे जानी चाहिए। हर सुबह का सूरज अगर हमें वहीं पाए जहां कल सांझ डूबते समय छोड़ गया था, तो इस बीच हम जिंदा नहीं रहे। जिंदा रहने का एक ही मतलब है कि हम आगे गए हों। कल सांझ के सूरज ने जहां आपको छोड़ा था, अगर आज सुबह का सूरज भी आपको वहीं पाए, तो रात व्यर्थ चली गई। आज सुबह का उगता सूरज भी अगर सांझ डूबते वक्त वहीं पाए, तो दिन व्यर्थ चला गया। और समय का एक क्षण भी वापस नहीं लौटाया जा सकता।

जब हम आ ही गए हैं, जरूर कोई आकांक्षा ध्यान की मन के किसी कोने में है, परमात्मा की खोज की कोई प्यास, थोड़ी या ज्यादा, कहीं न कहीं मन के किसी कोने में सरकती है। जब आ ही गए हैं, तो पूरी शक्ति लगा कर उस दिशा में मेहनत कर लेनी जरूरी है। आज तीसरा दिन है, तो हम सब आशा रखें कि हम और तीव्रता से, और शक्ति से, और संकल्प से जुट जाएंगे। आपके संकल्प के अतिरिक्त और कोई बात निर्णायक नहीं है। आपका संकल्प ही साधना है। और आपका जितना संकल्प है, उतना परिणाम तत्काल उपलब्ध होता है, उसे जगत की कोई शक्ति रोक नहीं सकती। और अगर परिणाम उपलब्ध न हो, तो सिर्फ एक ही बात जानना कि पीछे संकल्प कम पड़ गया। आपने पूरी शक्ति नहीं लगाई।

तो ध्यान रखना ध्यान करते वक्त कि मैं अपने को पूरा लगा रहा हूं या नहीं लगा रहा हूं? जरा भी बचाना मत। जरा भी जो बचाएगा, वह डूब नहीं पाएगा। करीब-करीब हालत ऐसी है, जैसे एक आदमी नदी में डूबना चाहे गहरे में, और किनारे पर एक हाथ से भी पकड़े रहे, सिर्फ एक हाथ से, पूरा शरीर पानी में कर ले, सिर्फ एक हाथ से जरा सा किनारे पर एक जड़ पकड़े रहे वृक्ष की और वह कहे कि पूरा तो डूबा ही हुआ हूं, जरा

सा हाथ से पकड़े हुए हूं, तो इतने से क्या बाधा पड़ेगी! निन्यानबे परसेंट तो पानी में हूं, एक ही परसेंट तो बाहर पकड़े हुए हूं, इतने-से से क्या बाधा पड़ेगी! मुझे डूब ही जाना चाहिए।

नहीं डूब पाएगा, वह एक परसेंट जो बाहर पकड़े हुए है, उतना ही रोकने वाला बन जाएगा। नहीं, छोड़ ही देना पड़ेगा। पूरा ही छोड़ देना पड़ेगा। पूरा ही छोड़ते तत्काल डूबना हो जाता है। और डूबे बिना कोई पा नहीं सकता। पूरा, टोटल इनवाल्वमेंट चाहिए। जरा इंच भर आप बाहर रह गए कि बेकार हो जाता है। ध्यान का मतलब है, पूरा डूब जाना।

तो आज हम फिर कोशिश करें। कल कोई सत्तर प्रतिशत मित्र बहुत गहराई में गए हैं। आज मैं आशा रखूं कि हम और आगे बढ़ेंगे। जो जितने गहराई में गए हैं, वे और आगे जाएंगे। जो पीछे रह गए हैं, वे और श्रम लेंगे। इन पांच दिनों में, जो भी यहां आया है, वह बिना कुछ अनुभव लिए जाए, दुखद होगा, दुर्भाग्यपूर्ण होगा। अनुभव की एक किरण तो कम से कम फूट ही जानी चाहिए। और एक किरण जिसे मिल जाए, वह फिर सूरज तक की यात्रा कर सकता है। क्योंकि किरण के रास्ते से ही फिर सूरज तक पहुंचा जा सकता है। वही मार्ग बन जाता है। कम से कम एक किरण आपकी जिंदगी में फूट ही जानी चाहिए। तो अपनी तरफ ख्याल कर लेंगे आप कि पूरी शक्ति लगा रहे हैं या नहीं?

पहले दस मिनट में तीव्र श्वास लेनी है, तब पूरी ताकत श्वास पर लगा देनी है। इतनी लगा देनी है कि श्वास के अतिरिक्त कुछ शेष ही न रह जाए। भूल ही जाएं कि कुछ और है। सिर्फ श्वास ही बचे। ऐसा लगे कि आप सिर्फ श्वास लेने वाले एक यंत्र रह गए हैं। आप बचें ही न, सिर्फ श्वास ही रह जाए।

फिर दूसरे चरण में नाचना, कूदना, रोना, चिल्लाना, जो भी हो वही बचे, आप बिल्कुल खो जाएं।

फिर तीसरे चरण में प्रश्न ही बचे कि मैं कौन हूं?

और चौथे चरण में वह भी न बचे। चौथे चरण में बिल्कुल ही मिट जाएं, कुछ करना ही न बचे। उसी चौथे चरण में घटना घटनी शुरू होती है।

अब हम प्रयोग के लिए खड़े हो जाएं। थोड़े फासले पर फैल जाएं। जो लोग देखने चले आए हों, वे बाहर निकल जाएं, वे पीछे खड़े हो जाएं। पीछे, ठीक कंपाउंड के बाहर खड़े हो जाएं। देखने वाला कोई व्यक्ति भीतर न रहे। और देखने वाला कोई व्यक्ति तीन तरफ न रहे, सिर्फ आगे, मेरे सामने, पीछे चले जाएं सारे लोगों के।

ख्याल कर लें, थोड़ा-थोड़ा फैल कर आप खड़े होंगे, ताकि जब कोई नाचे-कूदे, और आज तो बहुत गति आएगी, इसलिए थोड़ी जगह बना कर खड़े हों। तीसरा दिन है, इसलिए गति तीन गुनी हो जाने वाली है।

तो मैं मान लूं कि आप खड़े हो गए। बाहर निकल जाएं, जिन मित्रों को ज्यादा जगह चाहिए हो, जिनको ज्यादा कूदने का ख्याल हो, वे थोड़े बाहर निकल जाएंगे। किसी का धक्का लग जाए तो फिक्र न रखें, आप अपनी फिक्र करें। आप कूदते ही रहें।

आंख बंद कर लें। जो लोग देखने आ गए हों, वे कृपा करके बात नहीं करेंगे, चुपचाप खड़े होकर दूर देखते रहेंगे, भीतर नहीं आएंगे। आंख बंद कर लें। दोनों हाथ जोड़ कर सिर झुका कर संकल्प कर लें परमात्मा के समक्षः मैं प्रभु को साक्षी रख कर संकल्प करता हूं कि ध्यान में अपनी पूरी शक्ति लगा दूंगा। मैं प्रभु को साक्षी रख कर संकल्प करता हूं कि ध्यान में अपनी पूरी शक्ति लगा दूंगा। मैं प्रभु को साक्षी रख कर संकल्प करता हूं कि ध्यान में अपनी पूरी शक्ति लगा दूंगा। पूरी! स्मरण रखें, पूरी! जरा भी बचानी नहीं है, सौ प्रतिशत!

पहला चरण शुरू करें। दस मिनट तक श्वास ही श्वास रह जाए। श्वास ही श्वास। आप खो जाएं, श्वास ही श्वास रह जाए।

श्वास ही श्वास। बहुत ठीक! श्वास ही श्वास। मिट जाएं, श्वास ही श्वास रह जाए। डोलने दें शरीर को, कूदने दें। शक्ति जागेगी, शरीर कंपेगा, नाचेगा, फिक्र छोड़ें। आप सिर्फ श्वास की फिक्र करें। दस मिनट लोहार की धौंकनी की तरह। आवाज निकले, निकलने दें... श्वास ही श्वास... श्वास ही श्वास... तेज... और तेज... और तेज... चोट करें... जोर से श्वास की चोट करें, ताकि कुंडलिनी जाग सके। जागेगी, चोट के साथ ही जागेगी। शरीर बिजली से भर जाएगा, बिजली के यंत्र की तरह कांपने-डोलने लगेगा। कांपने-डोलने दें, श्वास ही श्वास लेते चले जाएं।

बहुत ठीक! और आगे बढ़ें... और आगे बढ़ें... पूरी शक्ति लगा देनी है। ख्याल कर लें, पीछे कोई बच तो नहीं रहा है आपके भीतर। आने दें... शक्ति जाग रही है, जागने दें... चोट करें... आंख बंद रखें और चोट करें... आंख बंद रखें और चोट करते जाएं। आंख चालीस मिनट तक नहीं खोलनी है। आंख बंद रखें और चोट करें... सात मिनट बचे हैं, गहरी चोट करें... श्वास ही श्वास बचे, और सब मिट जाए... श्वास... श्वास... ध्यान करें, श्वास ही श्वास बचे... श्वास ही श्वास बचे...

बहुत ठीक! देखें, कोई व्यर्थ खड़ा न रह जाए। इधर-उधर न देखने की कोशिश करें। जिसको देखना हो, वह बाहर निकल जाए।

बहुत ठीक! बहुत ठीक! आगे बढ़ें। थोड़े से मित्र पीछे पड़ गए हैं, आगे बढ़ें। दस मिनट में सबको ठीक जगह पर आ जाना है। ख्याल कर लें, आप पीछे तो नहीं हैं? शरीर डोलने दें... नाचने दें... आवाज निकले, निकलने दें... बस श्वास ही श्वास रह जाए। बहुत ठीक! बहुत ठीक! और आगे... और आगे... जरा भी बचाएं न, पूरा ही छोड़ दें...

छह मिनट बचे हैं, बढ़ें... बढ़ें... तेज... तेज... तेज... रोएं-रोएं को कंप जाने दें... शरीर का अंग-अंग हिल जाने दें... शक्ति जागेगी, सारा शरीर डोलेगा। पांच मिनट बचे हैं, आधा समय बचा। ताकत लगाएं... ताकत लगाएं... बहुत ठीक! बहुत ठीक! कोई पीछे न रह जाए। संकल्प का स्मरण करें, पूरी ताकत लगा दें। शक्ति जाग रही है... भीतर शक्ति उठती हुई मालूम पड़ेगी... शक्ति भीतर ऊपर की तरफ उठने लगेगी। जोर से चोट करें और शक्ति को उठने दें। जोर से... जोर से... चार मिनट बचे हैं... जोर से... जोर से... जोर से... जोर से... बचाएं नहीं, जोर से... जोर से... जोर से...

बहुत ठीक! तीन मिनट... जोर से... थोड़ा सा समय बचा, तीन मिनट का... पूरी शक्ति लगाएं... । दूसरे चरण में प्रवेश के पहले सारी शक्ति जग जानी चाहिए। रोआं-रोआं शक्ति से भर जाना चाहिए। भरें शक्ति से... भीतर से भी जगेगी, बाहर से भी प्रवेश करेगी, शक्ति मात्र रह जाएगी, स्पंदन मात्र... श्वास... श्वास... जोर से... जोर से... जोर से...

दो मिनट... जब मैं कहूं--एक, दो, तीन, तब बिल्कुल पागल की तरह श्वास लें।

एक! ... पूरी शक्ति लगा दें। दो! ... पूरी शक्ति लगा दें। तीन! ... पूरी शक्ति लगा दें। बहुत ठीक! एक मिनट की बात है, पूरी शक्ति लगा दें... अपने क्लाइमेक्स, पूरी शक्ति में आ जाएं... बहुत ठीक! कुछ सेकेंड... पूरी शक्ति लगाएं... फिर दूसरे चरण में प्रवेश करना है। उछलें... कूदें... आवाज निकलती है, निकलने दें... श्वास की आखिरी चोट कर लें...

बहुत ठीक! अब दूसरे चरण में प्रवेश करें। शरीर को जो करना है करने दें। नाचना है तो जोर से, चिल्लाना है जोर से, हंसना है जोर से, रोना है जोर से। शरीर में जो भी हो रहा है, जोर से करें। उछलें... कूदें...

नाचें... रोएं... चिल्लाएं... मन को खाली कर डालना है। जो भी हो रहा है, जोर से करें। मन को उलीच डालें। दस मिनट में मन बिल्कुल खाली हो जाएगा। शक्ति जाग गई है, उसे उलीचें। उलीचें... जोर से उलीचें... जो भी हो रहा है, जोर से... आहिस्ता नहीं, धीमे नहीं, जोर से... चिल्लाएं... नाचें... कूदें... रोएं... हंसें...

बहुत ठीक! कोई पीछे न रह जाए। जोर से आगे बढ़ें। सात मिनट बचे हैं... पूरी शक्ति लगाएं... । शक्ति जाग गई है, बिल्कुल जोर से निकाल डालें। बहुत ठीक! जोर से... जोर से... बिल्कुल बिजली के यंत्र मात्र रह जाएं। जो भी हो रहा है, जोर से होने दें। नाचें... कूदें... चिल्लाएं... हंसें... रोएं...

छह मिनट बचे हैं, जोर से करें... जोर से करें... फिर हम तीसरे चरण में प्रवेश करेंगे। मन को खाली कर डालें।

पांच मिनट बचे हैं, बिल्कुल मन को खाली कर डालें। चिल्लाएं... चिल्लाएं जोर से... इतने लोग हैं, पांच मिनट बचे हैं, तूफान उठा दें... नाचें... नाचें... जोर से नाचें...

चार मिनट बचे हैं, पूरी शक्ति लगा कर उलीच डालें। जो भी निकल रहा है, निकल जाने दें। नाचें... नाचें... नाचें... चिल्लाएं... रोएं... हंसें... जोर से... जोर से...

तीन मिनट बचे हैं। जब मैं कहूं--एक, दो, तीन, तो बिल्कुल पागल हो जाएं। सारे पागलपन को बाहर फेंक दें। एक! सारा पागलपन बाहर फेंक दें। दो! फेंकें... फेंकें... जोर से फेंक दें। तीन! फेंकें जोर से... पूरी तरह उलीच डालें... एक मिनट के लिए पूरी शक्ति लगा दें... कोई पीछे न रह जाए। और जोर से... और जोर से... और जोर से... चिल्लाएं... नाचें... जोर से... जोर से...

बस, तीसरे चरण में प्रवेश करें। नाचते रहें, डोलते रहें, भीतर पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? बाहर पूछना है बाहर, भीतर पूछना है भीतर, लेकिन ताकत लगा कर। मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? डोलते रहें, डोलते रहें, कूदते रहें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? पूरी ताकत लगा दें, सब भूल जाएं, एक ही सवाल रोएं-रोएं से पूछने लगें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ...

मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? नाचें, डोलें, कूदें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मन को बिल्कुल थका डालना है। पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? जितने थकेंगे, उतने गहरे विश्राम में जा सकेंगे। मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... सात मिनट बचे हैं, पूरी ताकत लगा लें...

पूछें, पूछें--मैं कौन हूं? डोलते रहें, आनंद से डोलते रहें, नाचते रहें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... छह मिनट बचे हैं... मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... पांच मिनट बचे हैं... पूरी शक्ति लगाएं... फिर हम विश्राम में जाएंगे। पूछें, पूछें, पूछें। नाचें, नाचें, कूदें। पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... बिल्कुल पागल हो जाएं... चार मिनट बचे हैं... मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? पूरी शक्ति लगा दें... तीन मिनट बचे हैं... पूरी शक्ति लगाएं... मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... जोर से... जोर से... जोर से... जोर से... जोर से... जोर से...

ठीक क्षण आ गया, जोर से ताकत लगाएं। दो मिनट बचे हैं, जब मैं कहूं--एक, दो, तीन, तो पूरी ताकत लगा देनी है।

एक! बिल्कुल पागल हो जाएं। भूलें सब।

दो! बिल्कुल पागल हो जाएं।

तीन! पूरी शक्ति लगा दें।

बहुत ठीक! और जोर से... एक मिनट की बात है... फिर हम विश्राम करेंगे। कूदें, उछलें, नाचें, पूछें। पीछे न रह जाएं, जोर से पूछें। बहुत ठीक! आखिरी सेकेंड... जोर में आ जाएं... फिर हम विश्राम करेंगे--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ...

बस ठहर जाएं... बस ठहर जाएं... सब छोड़ दें... पूछना, सब छोड़ दें... नाचना, कूदना, सब छोड़ दें... जैसे बूंद सागर में खो जाए, ऐसे खो जाएं। सब छोड़ दें... बूंद जैसे सागर में खो जाए, ऐसे खो जाएं। सब मौन, सब मौन हो गया। सब शांत, सब शांत हो गया। सब शून्य, सब शून्य हो गया। खो गए, मिट गए... जैसे मर ही गए। परमात्मा में खो जाना ही जीवन है। खो गए, मिट गए। जैसे मर ही गए। परमात्मा में खो जाना ही अमृत को पा लेना है। प्रकाश ही प्रकाश शेष रह गया है। चारों ओर अनंत प्रकाश शेष रह गया है। प्रकाश ही प्रकाश से भर जाएं। चारों ओर प्रकाश ही प्रकाश है, उस प्रकाश के सागर में खो गए।

अनंत प्रकाश है, अनंत-अनंत प्रकाश है। चारों ओर प्रकाश ही प्रकाश है। डूब जाएं, एक हो जाएं। प्रकाश ही प्रकाश, अनंत प्रकाश, चारों ओर प्रकाश ही प्रकाश है। डूब जाएं, खो जाएं, स्वाद ले लें, इस प्रकाश के साथ एक हो जाएं। आनंद ही आनंद के झरने फूट रहे हैं भीतर, आनंद ही आनंद, आनंद ही आनंद। भर जाने दें, सब ओर आनंद की लहरों को भर जाने दें। आनंद की तरंगें रोएं-रोएं में समा जाने दें। भीतर आनंद की वर्षा हो रही है। भीतर आनंद के झरने फूट रहे हैं। भीतर आनंद ही आनंद बरस रहा है।

आनंद ही आनंद। प्रकाश ही प्रकाश। चारों ओर परमात्मा के सिवाय और कोई भी नहीं है। वही है, वही है, स्मरण करें, स्मरण करें, पहचानें। चारों ओर परमात्मा के सिवाय और कुछ भी नहीं है। आकाश में, हवाओं में, सूरज की किरणों में, पृथ्वी में, चारों ओर परमात्मा के सिवाय और कोई भी नहीं है। पहचानें उसके मंदिर को। पहचानें उसके मार्ग को। चारों ओर सिवाय परमात्मा के और कोई भी नहीं है।

परमात्मा ही परमात्मा। हृदय की धड़कन में वही, बाहर वही, भीतर वही। स्मरण करें, स्मरण करें, परमात्मा ही है। फिर कैसा दुख? फिर कैसी मृत्यु? फिर कैसा तनाव? फिर कैसी अशांति? परमात्मा है तो आनंद ही आनंद है। परमात्मा है तो अमृत ही अमृत है। परमात्मा है तो आलोक ही आलोक है।

चारों ओर अनंत प्रकाश, प्रकाश ही प्रकाश, कि हजारों सूरज फीके पड़ जाएं, ऐसे प्रकाश में खड़े हो गए हैं। चारों ओर आनंद ही आनंद, कि सागर छोटे पड़ जाएं, ऐसे आनंद में डूब गए हैं। पी लें, रोएं-रोएं में भर जाने दें। हृदय की धड़कन-धड़कन में भर जाने दें। आनंद ही आनंद, आनंद ही आनंद, अनंत आनंद। प्रकाश ही प्रकाश, अनंत प्रकाश। चारों ओर परमात्मा के सिवाय और कुछ भी नहीं है। बाहर भी वही, भीतर भी वही; परमात्मा के अतिरिक्त और कुछ भी नहीं है। वही है सत्य, वही है जीवन।

डूब जाएं, बिल्कुल डूब जाएं। खो जाएं, बिल्कुल खो जाएं। जैसे बूंद सागर में गिर जाए, ऐसे गिर जाएं, सागर से एक हो जाएं।

नहीं बचे, मिट गए, समाप्त हो गए। वही रह गया है, जो जन्म के पहले था। वही रह गया, जो मृत्यु के बाद भी है। वही बच रहा, जो सदा बच रहता है। स्मरण करें, पहचानें। जन्म के पहले भी जो था, मृत्यु के बाद भी जो बचेगा, वही बच रहा है। लहर खो गई, सागर ही बच रहा है। प्रकाश ही प्रकाश, दूर तक, अनंत तक, जहां तक ख्याल आता है प्रकाश ही प्रकाश है। आनंद ही आनंद, गहरे से गहरे में, जहां तक समझ पड़ता है, वहां

आनंद ही आनंद है। प्रकाश के फूल खिलते चले गए हैं और आनंद की वीणा बजने लगी है। आनंद के स्वर फूट रहे हैं, प्रकाश के फूल खिल रहे हैं।

अब दोनों हाथ जोड़ लें, सिर झुका लें उसके अज्ञात चरणों में। चारों ओर उसके ही चरण हैं। चारों ओर वही है। दोनों हाथ जोड़ लें, सिर झुका लें, उसे धन्यवाद दे दें। प्रभु की अनुकंपा अपार है! प्रभु की अनुकंपा अपार है! प्रभु की अनुकंपा अपार है! छोड़ दें उसके चरणों में। चारों ओर उसके ही चरण हैं। प्रभु की अनुकंपा अपार है! प्रभु की अनुकंपा अपार है! प्रभु की अनुकंपा अपार है! छोड़ दें उसके चरणों में, सिर रख दें उसके चरणों में, समर्पित कर दें अपने को, जैसे कोई पूजा के फूल चढ़ाए ऐसे अपने को चढ़ा दें। प्रभु की अनुकंपा अपार है! प्रभु की अनुकंपा अपार है! प्रभु की अनुकंपा अपार है!

अब दोनों हाथ छोड़ दें। आहिस्ता से आंख खोल लें। आंख न खुले तो दोनों हाथ आंख पर रख लें, फिर दो-चार गहरी श्वास ले लें, फिर अपनी जगह बैठ जाएं।

दो बातें आपसे कह दूं और हम विदा हों। जो खड़े हैं उनसे बैठते न बने तो जल्दी न करें, दो-चार गहरी श्वास लें, आहिस्ता-आहिस्ता बैठें। जो गिर गए हैं वे भी जल्दी न करें, दो-चार गहरी श्वास लें और आहिस्ता-आहिस्ता उठें। अपनी जगह बैठ जाएं। दो बात आपसे कह दूं, फिर हम विदा हों। आहिस्ता से बैठें। बैठते न बने तो थोड़ी देर खड़े रहें, दो-चार गहरी श्वास लें, फिर बैठें। उठते न बने तो थोड़ी देर पड़े रहें, दो-चार गहरी श्वास लें, फिर उठें। दो-चार गहरी श्वास लें, दो-चार गहरी श्वास लें, फिर आहिस्ता से बैठ जाएं। जो गिर गए हैं, वे भी दो-चार गहरी श्वास लें, धीरे-धीरे उठ आएं। दो-चार गहरी श्वास ले लें, फिर धीरे से बैठ जाएं। जो गिर गए हैं वे भी दो-चार गहरी श्वास लें और आहिस्ता से उठ आएं।

दो बातें। प्रयोग आपने ठीक से किया, पूरी मेहनत ली, काफी मित्र गहरे गए। फिर भी थोड़े से मित्र खड़े रह जाते हैं, उनकी नासमझी को कुछ भी नहीं किया जा सकता। इतनी बार मैंने कहा कि भीतर आंख खोल कर न खड़े हों। फिर भी दो-तीन जन भीतर भी आंख खोल कर खड़े रह जाते हैं। उनकी तरफ मैं देखता हूं तो वे जल्दी से आंख बंद कर लेते हैं, नहीं देखता हूं तो फिर आंख खोल लेते हैं। बच्चे ऐसा करें तो क्षमा किए जा सकते हैं, लेकिन बूढ़े भी ऐसा करें तो बड़ी कठिनाई हो जाती है। देखना है, बाहर खड़े होकर देखें, उसकी कोई मनाही नहीं, लेकिन भीतर मत खड़े हों। यहां दूसरों को भी नुकसान पहुंचता है, आपको भी नुकसान पहुंचता है। मजे से बाहर खड़े हो जाएं और देखते रहें।

जो मित्र देखने चले आते हैं उनसे कहूंगा कि करके भी देखें। क्योंकि बाहर से जो देख रहे हैं, कुछ भी दिखाई नहीं पड़ेगा। लोग नाचते-कूदते दिखाई पड़ेंगे, उनके भीतर क्या हो रहा है इसका कुछ भी पता नहीं चलेगा। और जो उनके भीतर हो रहा है वही है असली बात, वही दिखाई पड़ जाए तो कुछ दिखाई पड़ा, अन्यथा कुछ भी दिखाई नहीं पड़ा। कुछ चीजें हैं जो बाहर से दिखाई पड़ सकती हैं, कुछ चीजें हैं जो भीतर से ही दिखाई पड़ सकती हैं। ध्यान और धर्म तो ऐसी चीज है जो भीतर से ही दिखाई पड़ सकती है, बाहर से दिखाई नहीं पड़ सकती।

बाहर से भी देखें, एक दिन बाहर खड़े होकर देख लें, दूसरे दिन भीतर खड़े होकर भी देखें। बाहर से खड़े होकर, बातचीत करके, हंस कर यह मत समझ ले कोई कि बहुत समझदार है। बाहर से खड़े होकर यह देख कर न समझ ले कोई कि ये लोग पागल हैं और मैं बुद्धिमान हूं। असल में, दूसरे को पागल समझना सेफ्टी मेजर से ज्यादा नहीं है। अपने को बचाने की कोशिश है।

और इस दुनिया में पागलों को छोड़ कर दूसरों को कोई पागल नहीं समझता। पागल अपने को पागल कभी नहीं समझता, यही उसका लक्षण है। पागलखानों में चले जाएं, तो पागल अपने को भर पागल नहीं समझता है। अगर पागल अपने को पागल समझ ले तो उसका पागलपन ठीक होना शुरू हो जाता है।

दूसरे को पागल समझ लेना बहुत आसान है। जीसस को भी लोग पागल समझते हैं, मीरा को भी, कबीर को भी, बुद्ध को भी, महावीर को भी। इस जगत पर, इस पृथ्वी पर, परमात्मा की खोज में जो भी गया है वह पागल ही दिखाई पड़ा है उन सबको जो धन और पद की खोज को बुद्धिमानी समझते हैं। जो दिल्ली की खोज को बुद्धिमानी समझते हैं, मोक्ष का खोजी उन्हें पागल मालूम पड़ता है। जो तिजोरियों की खोज को बुद्धिमानी समझते हैं, मंदिर का खोजी उन्हें पागल मालूम पड़ता है।

लेकिन एक बार किसी को पागल समझने के पहले, अपने बाबत सोच लेना कि आप क्या खोज रहे हैं? जो आप खोज रहे हैं उसका कितना मतलब है? और जो आप खोज रहे हैं वह बहुत लोगों ने पा लिया था, फिर उन्होंने क्या पाया? हाथ खाली के खाली विदा हो जाते हैं।

जिन मित्रों ने सुबह प्रयोग किया है, सांझ उनसे मैं चाहूंगा कि इतनी ही गति सांझ के प्रयोग में भी लाएं, तो परिणाम हजार गुने गहरे हो जाएंगे। जो लोग सुबह इतना नाचे-कूदे हैं, जिनके भीतर इतनी शक्ति जागी है, वे सांझ को भी खड़े होकर ही प्रयोग करें।

कोई आपके सवाल होंगे तो सांझ को लिख कर दे देंगे, उनकी हम सांझ बात कर लेंगे। जिन्हें कोई व्यक्तिगत सवाल हों, वे ढाई से तीन के बीच, जब तक ध्यान चलता है किसी भी दिन मुझसे आकर मिल लें और बात कर लें।

सुबह की हमारी बैठक पूरी हुई।

छठवां प्रवचन

ध्यानः सीधी छलांग

मेरे प्रिय आत्मन्!

थोड़े से सवाल हैं। उन सवालों को छोड़ दूंगा, जो मात्र सैद्धांतिक हैं, थ्योरेटिकल हैं। यह बैठक सुबह और सांझ की मात्र साधकों के लिए है, सिद्धांतवादियों के लिए नहीं। सिद्धांतवादियों के लिए उनतीस तारीख से जो बैठक होगी, उसमें उन्हें जो पूछना हो पूछें। यहां तो उनसे ही बात कर रहा हूं जो करना चाहते हैं। और अक्सर ऐसा होता है, जो सोचना चाहते हैं वे करने का निर्णय कभी भी नहीं ले पाते। वे सोचते ही सोचते समाप्त हो जाते हैं। बहुत बार, सौ में निन्यानबे मौके पर, सोचना सिर्फ करने से बचने की तरकीब होती है। क्योंकि सोचने में कल तक के लिए टाला जा सकता है। जब तक निर्णय न हो, जब तक सिद्ध न हो, जब तक सिद्धांत स्पष्ट न हो, तब तक हम कुछ करेंगे नहीं।

लेकिन एक बड़े मजे की बात है कि न करना भी एक निर्णय है।

एक आदमी कहता है कि जब तक ध्यान मैं समझ न लूं, तब तक मैं करूंगा नहीं। लेकिन ध्यान नहीं करना है, यह समझ लिया है। ध्यान न करना भी एक डिसीजन है, एक निर्णय है। अगर ध्यान व्यर्थ है, ऐसा समझ लिया हो और फिर न कर रहे हों, तब तो ठीक है। लेकिन ध्यान न करने के लिए समझने की कोई जरूरत नहीं, सिर्फ ध्यान करने के लिए समझने की जरूरत आ पड़ती है। और जब तक समझ न लें तब तक करेंगे नहीं।

और मैं आपसे कहता हूं कि जीवन में कुछ है, जब तक करेंगे नहीं, तब तक समझेंगे नहीं। वैसे ही जैसे एक आदमी कहे कि मैं तैरना सीखना चाहता हूं, लेकिन जब तक सीख न लूं तब तक पानी में उतरूंगा नहीं। तो पहले मुझे तैरना सिखा दें, फिर मैं पानी में उतरूंगा। वह ठीक कहता है। जहां तक उसकी समझ है, बिल्कुल ठीक कहता है। खतरनाक है पानी में उतरना, बिना तैरना सीखे।

लेकिन जो उसे सिखाने वाला है उसकी भी मजबूरी है। वह कहता है, जब तक पानी में न उतरोगे, तब तक मैं तुम्हें सिखाऊंगा कैसे? तैरना सीखना हो तो भी पानी में उतरना पड़ेगा। उसकी भी अपनी मजबूरी है। वह भी ठीक कह रहा है।

ध्यान में उतरे बिना ध्यान को समझ न सकेंगे। और ध्यान के संबंध में जो कुछ भी समझेंगे ध्यान में उतरे बिना, वह दो कौड़ी का है, उसका कोई भी मूल्य नहीं है। क्योंकि अगर समझने से ही ध्यान आ गया होता तो आ चुका होता, आपको यहां आने की कोई भी जरूरत न थी।

अब इसमें कुछ सिद्धांतवादी रोज प्रश्न लिख कर भेज देते हैं। अगर उन्हें आ ही गया है और उन्हें मालूम ही हो गया है, तो यहां वे परेशान न हों। यहां तो मैं उनके लिए मेहनत कर रहा हूं जिन्हें अभी नहीं आया है, जिन्हें अभी पता नहीं है। जिन्हें पता है वे प्रसन्न हों अपने ज्ञान में। लेकिन वे भी आते हैं, सो जाहिर है कि पता उन्हें भी नहीं है। लेकिन सिद्धांत पता हो गया है। और एकाध सिद्धांत पता हो गया हो, ऐसा भी नहीं है; बहुत सिद्धांत पता हो गए हैं। और उन सबके कनफ्यूजन में, उन सबकी उलझन में वे परेशान हैं। लेकिन उसके बाहर एक कदम उठाने का साहस नहीं जुटाते। उन्हीं सिद्धांतों में उलझते रहने की कोशिश करते हैं।

साधक की यात्रा बहुत अलग है। वह सिद्धांत की यात्रा नहीं है, वह ज्ञान की यात्रा है। ऐसा नहीं है कि साधक सिद्धांत पर नहीं पहुंचता, सच तो यह है कि साधक ही सिद्धांत पर पहुंचता है। यह शब्द कभी आपने

सोचा, सिद्धांत का क्या मतलब होता है? यह अंग्रेजी के प्रिंसिपल से बहुत अलग शब्द है। और यह साधकों का खोजा हुआ शब्द है। इसका अर्थ है कि सिद्धि के अंत पर जो उपलब्ध होता है वह सिद्धांत है। साधना जब पूरी होती है तो सिद्धि बनती है और सिद्धि बनने पर जो उपलब्ध होता है वह सिद्धांत है। दि एंड ऑफ रियलाइजेशन, सिद्धांत का मतलब है।

तो अगर सिद्धांत ही पता है, तो व्यर्थ आप परेशान न हों। नहीं पता है, तो पहले सिद्धि को खोजें, फिर सिद्धांत उससे प्रकट होगा। उसके पहले उस संबंध में चर्चा करने का कोई अर्थ नहीं है। इसलिए ये सैद्धांतिक बातें छोड़ देता हूं।

साधकों के दो-तीन-चार सवाल हैं। एक तो एक मित्र ने पूछा है कि सुबह का ध्यान खड़े होकर करते हैं, रात्रि का ध्यान बैठ कर ज्यादा हमें सुविधापूर्ण मालूम होता है।

तो बराबर बैठ कर कर सकते हैं। आपकी सुविधा ही महत्वपूर्ण है। लेकिन सुविधापूर्ण का मतलब क्या है? कनवीनिएंट का मतलब क्या है?

अगर सुविधापूर्ण का मतलब यह हो कि चालीस मिनट आराम से बैठे रहते हैं खड़े होने की बजाय, तो सलाह नहीं दूंगा। सुविधापूर्ण का मतलब अगर यह हो कि खड़े होने की बजाय बैठने में आप ज्यादा गहरे ध्यान में जाते हैं, तो जरूर कहूंगा कि बैठ कर जाएं। सुविधा का क्या मतलब है? सुविधा का मतलबः अगर साधना में गहराई बढ़ती हो तो बैठें, लेटें। लेकिन सुविधा का मतलब अगर विश्राम करना हो, कि खड़े होने में तो थोड़ा श्रम हो जाता है, तो ऐसी सुविधा से कम से कम पांच दिन बचें। वैसी सुविधा चौबीस घंटे है। यहां से घर जाकर आराम से सो जाएं। यहां थोड़ा श्रम कर लें। लेकिन अगर ध्यान की गहराई बढ़ती हो बैठ कर, तो मजे से बैठें। क्योंकि असली सवाल बैठना और खड़ा होना नहीं है, असली सवाल ध्यान की गहराई बढ़नी है। किसी को बैठ कर बढ़ सकती है, तो बराबर बैठे।

लेकिन अपने साथ बेईमानी न करें। क्योंकि आदमी बड़ा बेईमान है। वह अपने को ही धोखा दे लेता है। दूसरों को देता है वहां तक भी ठीक है, वह अपने को भी दे लेता है। वह कहता है, बैठ कर ज्यादा आराम रहेगा। आराम रहेगा, ध्यान ज्यादा रहेगा कि नहीं? ध्यान ज्यादा रहे तो मैं राजी हूं। वह आप सोच लें। वह आपकी ही आंतरिक बात है।

एक दूसरे मित्र ने पूछा है कि रात्रि के प्रयोग में आपकी आंखों पर ध्यान रखें, तो आप यहां-वहां चेहरा करते हैं, अलग-अलग लोगों को देखते हैं, तो हमें बाधा पड़ती है।

मैंने आपसे कहा नहीं कि मेरी आंखों पर ध्यान रखें। मैंने कहा, मुझ पर ध्यान रखें। मेरी आंखों पर ध्यान नहीं रखना है, मुझ पर ध्यान रखना है। मेरी आंख की फिक्र छोड़ें। आपकी आंखों के फोकस में पूरा मैं रहना चाहिए। आंख की चिंता आप न करें।

एक दूसरे मित्र ने पूछा है कि जब रात्रि के ध्यान में हम बैठते हैं, तो सिर इतने जोर से घूमने लगता है कि आंख एकटक रखनी मुश्किल हो जाती है।

सिर को घूमने दें। आंख झपे न और जितने दूर तक बन सके मुझ पर रखें। लेकिन सिर को घूमने से मत रोकें। शरीर में जो भी क्रिया हो रही है उसे नहीं रोकना है, उसे होने देना है।

(प्रवचन के शेष भाग का ध्वनि-मुद्रण उपलब्ध नहीं है।)

सातवां प्रवचन

ध्यानः समाधि की भूमिका

मेरे प्रिय आत्मन्!

थोड़े से सवाल।

एक मित्र ने पूछा है कि यहां ध्यान करने के बाद, क्या घर पर भी ध्यान जारी रखना है?

रखना ही होगा। यहां हम सिर्फ सीख रहे हैं। यहां सिर्फ आपको समझ में आ जाए पद्धति, इतना ही। फिर उस प्रयोग को घर जारी रखें तो उसमें गहराई बढ़ती जाएगी।

एक दूसरे मित्र ने पूछा है कि यदि घर पर इसे हम जारी रखेंगे, तो आस-पास के लोग पागल समझने लगेंगे। चिल्लाएं या नाचें या हंसें।

आस-पास के लोग अभी भी पागल ही समझते हैं एक-दूसरे को। कहते न होंगे, यह दूसरी बात है। यह पूरी जमीन करीब-करीब मैड हाउस है, पागलखाना है। अपने को छोड़ कर बाकी सभी लोगों को लोग पागल समझते ही हैं। लेकिन अगर आपने हिम्मत दिखाई और इस प्रयोग को किया, तो आपके पागल होने की संभावना रोज-रोज कम होती चली जाएगी। जो पागलपन को भीतर इकट्ठा करता है, वह कभी पागल हो सकता है। जो पागलपन को उलीच देता है, वह कभी पागल नहीं हो सकता।

फिर एक-दो दिन, चार दिन उत्सुकता लेंगे, चार दिन बाद उत्सुकता कोई लेने को तैयार नहीं है। कोई आदमी दूसरे में इतना उत्सुक नहीं है कि बहुत ज्यादा देर उत्सुकता ले। और आपके चौबीस घंटे के व्यवहार में जो परिवर्तन पड़ेगा, वह भी दिखाई पड़ेगा; आपका रोना-चिल्लाना ही दिखाई नहीं पड़ेगा। आप जब क्रोध में होते हैं तब कभी आपने सोचा कि लोग पागल नहीं समझेंगे? तब आप नहीं सोचते कभी कि लोग पागल समझेंगे कि नहीं समझेंगे। क्योंकि आप पागल होते ही हैं! लेकिन अगर यह ध्यान का प्रयोग चला तो आपके चौबीस घंटे के जीवन में रूपांतरण हो जाएगा। आपका व्यवहार बदलेगा, ज्यादा शांत होंगे, ज्यादा मौन होंगे, ज्यादा प्रेमपूर्ण, ज्यादा करुणापूर्ण होंगे। वह भी लोगों को दिखाई पड़ेगा।

इसलिए घबड़ाएं न, चार दिन उन्हें पागल समझने दें। चार दिन के बाद, आठ दिन के बाद, पंद्रह दिन के बाद आपसे पूछने वाले हैं वही लोग कि यह आपको जो फर्क हो रहा है, क्या हमें भी हो सकता है?

घबड़ा गए पब्लिक ओपिनियन से--लोग क्या कहते हैं--तब तो बहुत गहरे नहीं जाया जा सकता। हिम्मत करें! और लोग पागल समझते हैं या बुद्धिमान समझते हैं, इससे कितना अंतर पड़ता है? असली सवाल यह है कि आप पागल हैं या नहीं! असली सवाल यह नहीं है कि लोग क्या समझते हैं। अपनी तरफ ध्यान दें कि आपकी क्या हालत है, वह हालत पागल की है या नहीं है! उस हालत को छिपाने से कुछ न होगा। उस हालत को मिटाने की जरूरत है।

फिर यह जो रोना-चिल्लाना, हंसना, नाचना है, यह धीरे-धीरे शांत होता जाएगा। जैसे-जैसे पागलपन बाहर फिंक जाएगा, वैसे-वैसे शांत हो जाएगा। तीन सप्ताह से लेकर तीन महीना--कम से कम तीन सप्ताह, ज्यादा से ज्यादा तीन महीना चल सकता है। जितनी तीव्रता से निकालिएगा उतनी जल्दी चुक जाएगा। प्रत्येक व्यक्ति को थोड़ा अलग-अलग समय लगेगा, क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति के संगृहीत पागलपन की मात्रा अलग-अलग है। लेकिन जितनी जोर से उलीच देंगे, उतनी जल्दी फिंक जाएगा बाहर और आप शांत हो जाएंगे। जैसे-जैसे शांत होने लगेंगे, आप चाहेंगे भी तो चिल्ला न सकेंगे, नाच न सकेंगे, रो न सकेंगे, हंस न सकेंगे।

मात्र चाहने से कुछ हो नहीं सकता, भीतर चीज चाहिए निकलने को। और जैसे-जैसे गहराई बढ़ेगी, वैसे-वैसे पहला स्टेप रह जाएगा और चौथा स्टेप रह जाएगा। दूसरा पहले गिर जाएगा। फिर धीरे-धीरे पूछने का भी मन नहीं होगा। पूछना भी बाधा मालूम पड़ेगी कि मैं कौन हूं। तीसरा स्टेप भी गिर जाएगा। बाद में पहला स्टेप भी मिनट, दो मिनट का रह जाएगा, श्वास ली नहीं कि आप सीधे चौथे स्टेप में चले जाएंगे। अंततः जितनी गहराई पूरी हो जाएगी, उतना दो मिनट के लिए पहला स्टेप रह जाएगा और सीधा चौथा स्टेप आ जाएगा। पूरे चालीस-पचास मिनट आप चौथी अवस्था में ही रह पाएंगे। लेकिन आप अपनी तरफ से अगर चौथी अवस्था लाने की कोशिश किए तो वह कभी नहीं आएगी। इन दो और तीसरे स्टेप से गुजरना ही पड़ेगा। इनके गिर जाने पर वह अपने से आ जाती है।

एक मित्र ने पूछा है कि चौथे चरण में दस मिनट बहुत कम मालूम होते हैं।

जिसको भी ध्यान लगेगा, उसे बहुत कम मालूम होंगे। जिसको नहीं लगेगा, उसे बहुत ज्यादा मालूम होंगे। यहां दोनों तरह के लोग हैं। जिसको नहीं लगेगा, उसे ऐसा लगेगा कि पता नहीं, दस मिनट कितने लंबे हो गए! जिसे लगेगा, उसे लगेगा कि यह तो अभी शुरू हुआ और अभी समाप्त हो गया। क्योंकि हमारे आनंद के साथ ही समय सिकुड़ता है। समय कोई वास्तविक चीज नहीं है। समय हमारे अनुभव पर निर्भर चीज है, कंडीशनल है। जितना सुख होता है, समय उतना छोटा हो जाता है। जितना दुख होता है, समय उतना लंबा हो जाता है। घड़ी के कांटे तो वैसे ही घूमते रहते हैं, लेकिन हृदय के कांटे भी हैं, और वह सुख और दुख के साथ उनकी गति में अंतर पड़ता है। जब आप सुखी होते हैं, क्षण हवा में उड़ जाता है। जब आप दुखी होते हैं तो क्षण भी पत्थर की तरह बैठ जाता है, हटता नहीं।

तो जिनको ध्यान हो रहा है उन्हें तो दस मिनट भी कम हैं, थोड़े दिनों में दस घंटे भी कम होंगे। और इसलिए फिर ध्यान में अलग से बैठने की जरूरत नहीं रह जाती; फिर तो चौबीस घंटे ही ध्यान ही चलने लगता है। उठते, बैठते, काम करते, वही रस, वही आनंद फैलने लगता है। फिर तो दस जिंदगी भी छोटी मालूम पड़ती हैं।

यह मेरे ख्याल में है कि दस मिनट बहुत कम हैं, लेकिन यहां तो हम प्रयोग को समझ रहे हैं। घर आप दस मिनट से ज्यादा कर सकते हैं। पंद्रह मिनट, बीस मिनट, आधा घंटा, जितनी आपकी सुविधा हो, उतना आप चौथा चरण बढ़ा सकते हैं। पहले तीन चरण दस मिनट से ज्यादा नहीं बढ़ाना है। पहले तीन चरण तीस मिनट ज्यादा से ज्यादा, उससे ज्यादा नहीं बढ़ाना है। चौथा चरण आप जितना चाहें बढ़ा सकते हैं, क्योंकि वह प्रतीक्षा का चरण है, करने का चरण नहीं है। तीन चरण करने के हैं। वे आपकी, मनुष्य की जो सामान्य सामर्थ्य है, उसके

हिसाब से तय किए गए हैं। वह दस मिनट से ज्यादा नहीं करना है कोई भी चरण। लेकिन चौथा चरण आप कितना भी लंबा कर सकते हैं।

और जैसे ही ध्यान गहरा होगा, आधा घंटा, घंटा भर चौथे चरण में बीत सकेगा। सहज ही बीत जाएगा, पता ही नहीं चलेगा, कब गुजर गया। वह आप घर पर प्रयोग कर सकेंगे। यहां तो दस मिनट में ही समाप्त करना पड़ेगा। क्योंकि बहुत लोग हैं, उन सब लोगों का ध्यान रखना जरूरी है। फिर हम यहां समझने मात्र को हैं। असली प्रयोग तो आप यहां से हट कर करने वाले हैं।

एक और मित्र ने पूछा है कि ध्यान और समाधि में क्या अंतर है?

अंतर कुछ भी नहीं है। यात्रा और मंजिल का अंतर है। ध्यान मार्ग है, समाधि अंत है। ध्यान जहां पहुंचा देता है वह समाधि है। या ऐसा कहें कि ध्यान की पूर्णता समाधि है। या ऐसा कहें कि जहां ध्यान की कोई जरूरत न रह जाएगी वह समाधि है। यह सब एक ही बात है। रास्ते की कोई जरूरत नहीं रह जाती जब मंजिल आ जाती है। सीढ़ियां बेकार हो जाती हैं जब आप चढ़ जाते हैं। ध्यान सीढ़ी है। समाधि चढ़ जाना है।

ध्यान गिर जाएगा। जिस दिन आपको लगे कि अब ध्यान में और गैर-ध्यान में कोई फर्क नहीं रहा, जिस आनंद में ध्यान में होते हैं उसी आनंद में गैर-ध्यान में होते हैं, उस दिन समझना कि समाधि शुरू हो गई। करें ध्यान तो, न करें ध्यान तो, चित्त की अवस्था एक ही बनी रहती है--वही आनंद, वही प्रकाश, वही परमात्मा मौजूद रहता है, तब समझना कि समाधि आ गई। तब ध्यान बेकार हो जाता है, वह अपने आप गिर जाता है।

ध्यान का अंत समाधि है, ध्यान का गिर जाना समाधि है। या कहें, ध्यान की पूर्णता समाधि है, ध्यान का पूरा हो जाना समाधि है। लेकिन पूरी होकर भी चीजें गिर जाती हैं। फल पका और गिरा। ध्यान पका और गिर जाएगा। फिर आप चौबीस घंटे ध्यान में होंगे। फिर ऐसा नहीं होगा कि ध्यान करना पड़े। ध्यान आपका स्वभाव बन जाता है।

अब हम ध्यान के संबंध में, शायद दो-चार मित्र नये होंगे, उनको दो बातें कह दूं। फिर हम प्रयोग के लिए बैठें।

एक तो उन मित्रों के लिए कुछ कहना है, रात को कोई दस-पांच मित्र, कितना ही कहने पर भी देखने की जगह न खड़े रह कर बीच में आ जाते हैं। अकारण दूसरों को उनसे बाधा पड़ती है। इतनी शिष्टता, इतनी समझ तो बरतनी ही चाहिए। कोई व्यक्ति देखने वाला यहां प्रयोग करने वाले लोगों के साथ न रहे। दूर बैठ जाए, कहीं भी बैठ कर देखता रहे, कोई हर्ज नहीं है, लेकिन यहां बीच में न आए। और यहां बीच में कोई भी व्यक्ति ऐसा न हो, जिसको लगे कि वह ध्यान नहीं कर रहा है--हो सकता है शुरू में आप ध्यान करने के लिए ही बैठे हों, थोड़ी देर बाद आपको लगे कि देखने का मन है--तो चुपचाप बाहर हो जाएं, फिर आप यहां न खड़े रहें। फिर बाहर दूर हो जाएं।

ध्यान के तीन चरण हैं। पहलाः दस मिनट तीव्र श्वास। दूसराः दस मिनट शरीर का रेचन, शरीर को जो भी हो रहा है होने देना है--रोना, हंसना, चिल्लाना, नाचना। तीसरे में "मैं कौन हूं?" यह पूछना है। और चौथा चरण करने का नहीं, प्रतीक्षा का है। फिर छोड़ देना है परमात्मा के चरणों में जो हो। इस चौथे चरण में बहुत से अनुभव हो रहे हैं, होंगे। जिसको नहीं हो रहे, उसे जानना चाहिए कि वह तीन चरणों में कहीं न कहीं भूल कर

रहा है। और भूल एक ही है। अलग-अलग भूलें नहीं हैं, भूल एक ही है। और वह भूल यह है कि वह पूरे संकल्प से चरण को नहीं कर रहा है। और कोई भूल नहीं है। एक ही भूल हो सकती है इस प्रयोग में, और वह यह कि आप आधे-आधे मन से कर रहे हों। कुछ मन कर रहा हो, कुछ न कर रहा हो।

तो जैसा मैंने कहा कि इन करने वाले लोगों में न करने वाला न खड़ा हो, अन्यथा बाधा पड़ती है, ऐसे ही आपके भीतर भी मन में करने वाले मन के पीछे अगर न करने वाला हिस्सा खड़ा रहे तो और भी बड़ी बाधा पड़ती है। क्योंकि आप ही दो हिस्सों में बंट गए। एक स्पेक्टेटर हो गया और एक करने वाला हो गया, तब फिर बहुत बाधा पड़ती है।

एक और सूचना! कुछ मित्रों को ख्याल में नहीं आ सकी बात। जिनको ख्याल में आ गई, उन्हें बहुत परिणाम हो गए। कुछ मित्रों को अपने आप दूसरा चरण नहीं होता। तो आप, अपने आप अगर न हो, तो अपनी ओर से जो भी सूझे शुरू कर दें, लेकिन खड़े मत रहें। अगर आपने शुरू किया तो दो-चार मिनट के बाद होना शुरू हो जाएगा। अगर आप नाचने लगे तो नाचने की धारा टूट जाएगी और फिर नाचना आ जाएगा अपने आप। जिन मित्रों ने यह प्रयोग करके देखा, उनको फिर अपने आप आना शुरू हो गया है। दूसरे चरण को भी आप ऐसा ही समझें कि अपने आप आ जाए तो ठीक, न आए तो अपनी ओर से शुरू कर दें, वह अपने आप भी आ जाएगा। हमारी आदतें मजबूत हैं, नाचे हम कभी नहीं, वह कैसे एकदम से आ जाए! मन खड़ा रह जाता है। फिर शरीर के पास भाषा नहीं है कि आपसे कह दे कि नाचो। शरीर के पास तो संकेत हैं। पैरों में थोड़ा कंपन आएगा। आप खड़े रहें तो पैर खड़े रह जाएंगे। थोड़ी देर में कंपन खो जाएगा।

अब एक बहन ने कल मुझे आकर कहा कि उसके पैर में तो कंपन है, लेकिन नाचना नहीं आता। अब पैर में कंपन है, तो शरीर और कैसे आपसे कहे कि नाचिए! कोई भाषा नहीं है शरीर के पास। वह कंपन ही इशारा दे रहा है कि अब पैरों को पूरी ताकत दे दें और नाचने दें। और जो भी आप करते हैं, उसे दो तरह से कर सकते हैं। धीमे-धीमे कर सकते हैं। किसी व्यक्ति का शरीर घूम रहा है, तो वह धीमे-धीमे घुमा सकता है, आहिस्ता से। तब परिणाम नहीं होगा। पूरी शक्ति दे दें, जो भी हो रहा है। अपने को छोड़ें और बिल्कुल छोड़ दें। परिणाम सुनिश्चित है।

यह प्रयोग वैज्ञानिक प्रयोग है। यह आपके करने पर निर्भर है। यह प्रयोग ऐसा कुछ नहीं है कि आपके बिना किए हो जाए। करें, जरूर ही होता है। और अपने चारों तरफ देख रहे हैं कि इतने लोगों को हो रहा है, फिर भी आप वंचित रह जाएं तो गलती है।

तो इसलिए आखिरी बातः अपने आस-पड़ोस के लोगों से प्रतिस्पर्धा लें। जब दिखाई पड़ रहा है कि इतने लोगों को हो रहा है, तो आप भी कूद पड़ें और पूरी शक्ति लगा दें। आज चौथा दिन है, कल तो अंतिम दिन होगा। इसलिए आज, जो लोग अभी तीन दिन में पीछे रह गए हों, उन्हें पूरी ताकत लगा देनी है, ताकि कल तक उनको भी परिणाम स्पष्ट हो सके। जिन मित्रों को कुछ व्यक्तिगत पूछना हो, या जिन मित्रों को संन्यास के संबंध में, संन्यास लेने का ख्याल पैदा हुआ हो, उनको कुछ पूछना हो, तो वे ढाई से साढ़े तीन आज और कल मुझे मिल ले सकते हैं।

अब हम खड़े हों, प्रयोग की तैयारी करें। थोड़े दूर-दूर हो जाएं, फैल जाएं। ...

शक्ति बहुत बढ़ेगी, चौथा दिन है इसलिए लोग काफी जोर से नाचेंगे-कूदेंगे। आप ख्याल कर लें। फिर जरा बार-बार धक्का लगता है तो कठिनाई हो जाती है। थोड़े फासले पर हो जाएं। और कोई भी अपनी जगह को छोड़ कर न भागे, यहां-वहां न दौड़े, अपनी जगह पर ही कूदता रहे।

ठीक है! मैं मान लूं कि बीच में कोई भी ऐसा व्यक्ति खड़ा नहीं है जिसे देखना है। देखना हो, अभी भी बाहर हो जाएं। आंख बंद कर लें। दोनों हाथ जोड़ कर परमात्मा के सामने संकल्प कर लें। और यह कोई साधारण संकल्प नहीं है। जिसमें हम प्रभु को साक्षी रख कर संकल्प करते हैं, उसका अर्थ ही यही है कि वह हमें करना है इसलिए कर रहे हैं। हाथ जोड़ें, सिर झुका लें, प्रभु को साक्षी रख कर मन में भाव कर लेंः मैं प्रभु को साक्षी रख कर संकल्प करता हूं कि ध्यान में अपनी पूरी शक्ति लगा दूंगा, पूरी! मैं प्रभु को साक्षी रख कर संकल्प करता हूं कि ध्यान में अपनी पूरी शक्ति लगा दूंगा, पूरी! मैं प्रभु को साक्षी रख कर संकल्प करता हूं कि ध्यान में अपनी पूरी शक्ति लगा दूंगा, पूरी!

अब पहला चरण शुरू करें। दस मिनट तक तीव्र श्वास का तूफान उठा देना है। तेज... तेज... श्वास ही श्वास रह जाए, और सब मिट जाए। तेज... तेज... अपनी ओर ख्याल कर लें... शुरू से ही तेजी में आ जाएं, ताकि परिणाम निश्चित हो... शरीर डोले, कंपे, चिंता न करें, आप तेज श्वास लें... शरीर को डोलने दें, कंपने दें... श्वास के साथ शरीर नाचने लगे, नाचने दें... तेज... पूरे संकल्प का स्मरण करें और दस मिनट तक बिल्कुल पागल हो जाएं श्वास लेने में।

अपनी जगह पर, अपनी जगह से न हटें... अपनी जगह पर, नाचना-कूदना अपनी जगह पर, वहां से न हटें... तेज श्वास... तेज... तेज... और तेज... और तेज... आनंद से भर जाएं और तेज श्वास लें... फेफड़े का धौंकनी की तरह उपयोग करें, लोहार की धौंकनी की तरह, श्वास बाहर, भीतर... बाहर, भीतर... बाहर, भीतर... कुंडलिनी पर चोट करनी है... हैमर करें... श्वास से चोट करें... तेज... तेज... तेज...

बहुत ठीक! देखें, कोई खड़ा न रह जाए, पीछे न रह जाए। अपने आस-पास के लोगों का ख्याल करें और तेजी से...

बहुत ठीक! सात मिनट बचे हैं, तेज करें... तेज करें... तेज करें... आज कुछ भी हो, किसी को भी खाली नहीं जाना है... तेज करें... तेज करें... तेज करें... तेज... शरीर डोले, डोलने दें... कंपे, कंपने दें... न कपड़ों की चिंता करें, न कुछ और चिंता करें, कोई फिक्र न करें... तेज... संकोच सब छोड़ें और शक्ति पूरी लगा दें... तेज... तेज... छह मिनट बचे हैं... पूरी शक्ति लगाएं... श्वास ही श्वास रह जाए... श्वास का तूफान उठा दें... श्वास का तूफान उठा दें... श्वास ही श्वास रह जाए... श्वास ही श्वास रह जाए...

शरीर कंपेगा... शक्ति जगेगी... सारा शरीर विद्युत से भर जाएगा... सारा शरीर विद्युत से भर जाएगा... सारा शरीर बिजली से भर जाएगा... नाचें... कूदें... श्वास लेते चले जाएं... श्वास ही श्वास रह जाए... श्वास ही श्वास रह जाए... जोर से... जोर से... जोर से...

पांच मिनट बचे हैं, अपनी ओर ध्यान कर लें--आप पीछे तो नहीं हैं किसी से? तेज... तेज... तेज... तेज... तेज... तेज... आंख बंद रखें और श्वास की चोट करते जाएं... शक्ति जाग गई है, अब उसे काम करने दें... और तेज चोट करें, फिर शक्ति का उपयोग हम कर सकेंगे... शक्ति को जगा लें... जगाएं... जगाएं... जगाएं... जगाएं... आनंद से भर कर श्वास की चोट करते चले जाएं... शरीर नाचता, डोलता, कूदता...

चार मिनट, पूरी शक्ति लगा दें, फिर दूसरे चरण में जगाने का मौका नहीं रहेगा। जितनी शक्ति जग जाएगी, दूसरे में उतना ही उपयोग होगा। जगाएं... सारे शरीर को बिजली से भर जाने दें... कंपेगा, रोआं-रोआं कंपेगा, अंग-अंग कंपेगा... तेज श्वास... तेज श्वास... तेज श्वास... तेज... तेज... तेज...

तीन मिनट बचे हैं... तेजी में आ जाएं... पूरा तूफान उठा दें... अब सब भूल जाएं, श्वास ही बचे... यह पूरा वातावरण श्वास लेता मालूम पड़ने लगे। जब मैं कहूं--एक, दो, तीन, तब आप अपनी सारी शक्ति लगा देंगे जितनी आपके पास हो। तेज... तेज...

बहुत ठीक! तेज... तेज... तेज... तेज... एक! कूद पड़ें... बिल्कुल कूद पड़ें... आनंद से कूद जाएं। दो! कूद जाएं... बिल्कुल बचाएं न। तीन! पूरी शक्ति लगा दें जितनी आपके पास है। एक मिनट की बात है, बिल्कुल तूफान उठा दें, फिर हम दूसरे चरण में चलते हैं। जोर... जोर... पूरा जोर आजमा लें श्वास पर... पूरी शक्ति लगा दें...

बहुत ठीक! बढ़ें... बढ़ें... कोई पीछे न रह जाए... सारे लोग तेजी में आ जाएं... बढ़ें... बढ़ें... बढ़ें... तेज... श्वास ही श्वास रह जाए...

बहुत ठीक! अब दूसरे चरण में प्रवेश करें। अब शरीर को छोड़ दें, जो उसे करना हो। हंसना है, नाचना है, कूदना है, चिल्लाना है, दस मिनट के लिए सारी शक्ति लगा दें। चिल्लाएं, नाचें, कूदें, रोएं, हंसें... जोर से... जोर से... जोर से... अपनी जगह पर, अपनी जगह से न हटें... जोर से... शक्ति जाग गई है, अब उसे काम करने दें... हंसें, नाचें, कूदें, रोएं, चिल्लाएं... जोर से... जोर से... जोर से... शरीर की सारी बीमारियां बाहर फेंक दें... मन के सब रोग उलीच डालें... जोर से...

सात मिनट बचे हैं, पूरी शक्ति लगाएं... उलीचें... शरीर में जो भी हो रहा है, उसे उलीच डालें... फेंकें, बाहर फेंकें... नाचें, कूदें, चिल्लाएं, हंसें, अपनी जगह पर... जोर से... जोर से... सारी शक्ति लगा दें, जो भी हो रहा है... इतने लोग हैं, तूफान आ जाना चाहिए। बिल्कुल तूफान उठा दें... जोर से... जोर से... आनंद से करें... जोर से करें...

पांच मिनट बचे हैं, पूरी शक्ति लगाएं, फिर हम तीसरे चरण में चलेंगे। नाचें... नाचें... नाचें... नाचें... चिल्लाएं, कूदें, नाचें... शक्ति जाग गई है, उसे काम करने दें, रोकें न...

चार मिनट, पूरी शक्ति लगा दें, बिल्कुल पागल हो जाएं। नाचें... आनंद से भर कर नाचें... जोर से...

तीन मिनट बचे हैं। जब मैं कहूं--एक, दो, तीन, तब बिल्कुल पागल हो जाना है। आनंद से भरें... नाचें, कूदें, चिल्लाएं... फेंकें... फेंकें... शरीर में जो भी हो रहा है, जोर से फेंक दें। एक! पूरी शक्ति लगा दें। ... दो! पूरी शक्ति लगाएं, पीछे न छूटें। ... तीन! पूरी शक्ति लगा दें, एक मिनट के लिए बिल्कुल पागल हो जाएं। भूलें सब... चिल्लाएं, नाचें, रोएं, हंसें... जोर से... जोर से... जोर से... जोर से... जोर से... फिर हम तीसरे चरण में प्रवेश करें... जोर से... जोर से, जोर से... एक मिनट की बात है, बिल्कुल तूफान उठा दें... संकल्प का स्मरण करें, पूरी शक्ति लगाएं... एक मिनट के लिए बिल्कुल पागल हो जाएं... जोर से... जोर से... जोर से...

अब तीसरे चरण में प्रवेश करें। भीतर पूछें--मैं कौन हूं? नाचते रहें, डोलते रहें, भीतर पूछें--मैं कौन हूं? बाहर पूछना है, बाहर पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? दस मिनट के लिए तूफान उठा देना है भीतर। मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? पूछें, नाचते रहें, डोलते रहें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? रोआं-

रोआं पूछने लगे, श्वास-श्वास पूछने लगे--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... तेजी में आएं... तेजी में आएं--ड़ोलते रहें, नाचते रहें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... शक्ति जाग गई है, उसका उपयोग करें... पूछें--मैं कौन हूं? पूछें, पूछें, पूछें, पीछे न छूटें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ...

सात मिनट बचे हैं, फिर हम विश्राम करेंगे। थका डालें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? जो जितना थक जाएगा, उतना गहरा जा सकेगा। थकाएं, नाचें, कूदें, पूछें... नाचें, नाचें, कूदें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... पांच मिनट बचे हैं... पूरी शक्ति लगा दें... आनंद से डोलते रहें, पूछते रहें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... थका डालें...

चार मिनट बचे हैं... बिल्कुल पागल की तरह पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... चिल्लाएं, नाचें, पूछें--मैं कौन हूं? तेजी से... तेजी से... तेजी से... जोर से... तेजी से... तीन मिनट बचे हैं, तेजी में आ जाएं... संकल्प का स्मरण करें... मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... दो मिनट बचे हैं, जब मैं कहूं--एक, दो, तीन, तब सारी दुनिया को भूल जाएं।

एक! पूरे पागल हो जाएं। नाचें, नाचें, पूछें--मैं कौन हूं? दो! बढ़ें... बढ़ें... पीछे न रह जाएं... बढ़ें। तीन! पूरी ताकत लगा दें एक मिनट के लिए, सारी ताकत इकट्ठी करके लगा दें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... पागल हो जाएं... पागल हो जाएं... बिल्कुल भूलें अपने को... मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... कुछ सेकेंड की बात है... पूरी ताकत लगा दें... तूफान उठा दें... मैं कौन हूं? नाचें, कूदें, पूछें...

बस, अब सब छोड़ दें... चौथे चरण में प्रवेश कर जाएं... सब छोड़ दें... नाचें नहीं, पूछें नहीं, सब छोड़ दें... जैसे बूंद सागर में खो जाए। खड़े हैं, बैठे हैं, गिर गए हैं, सब छोड़ दें... जैसे बूंद सागर में खो जाए। मिट जाएं, परमात्मा में अपने को छोड़ दें। दस मिनट खो जाएं, लीन हो जाएं। छोड़ें, छोड़ें, सब छोड़ दें, सब छोड़ दें...

अब कुछ भी नहीं करना, अब सिर्फ द्वार खोल कर प्रतीक्षा करनी है। सब छोड़ दें... मिट गए, जैसे मर ही गए, जैसे समाप्त हो गए। बूंद जैसे सागर में खो जाए, ऐसे खो गए। प्रकाश ही प्रकाश चारों ओर शेष रह गया है। अनंत प्रकाश, जैसे हजार-हजार सूरज भीतर जग जाएं, भीतर निकल आएं। प्रकाश ही प्रकाश, अनंत सागर में खो गए प्रकाश के।

इस प्रकाश को रोएं-रोएं में भर जाने दें। इस प्रकाश को श्वास-श्वास में उतर जाने दें। इस प्रकाश को धड़कन-धड़कन तक पहुंच जाने दें। प्रकाश ही प्रकाश शेष रह गया। अनंत प्रकाश, चारों ओर अनंत प्रकाश। प्रकाश ही प्रकाश शेष रह गया, प्रकाश ही प्रकाश शेष रह गया। पी जाएं, पी जाएं, इस प्रकाश को बिल्कुल पी लें, गहरे से गहरा उतर जाने दें, प्राणों का कोई कोना अंधेरा न रह जाए, सब तरफ प्रकाश ही प्रकाश भर जाने दें। उतरने दें, गहरे से गहरे हृदय के आखिरी कोने तक उतर जाने दें।

प्रकाश ही प्रकाश शेष रह गया। आनंद की वर्षा हो रही, आनंद टपक रहा, रोएं-रोएं पर बरस रहा है। आनंद, अनंत आनंद के झरने भीतर बह रहे हैं। उन्हें बह जाने दें। आनंद ही आनंद, अनंत आनंद। भर जाएं, डूब जाएं। आनंद से ही भर जाएं, डूब जाएं। आनंद की वर्षा हो रही। रोएं-रोएं तक, धड़कन-धड़कन तक आनंद को पहुंच जाने दें।

चारों ओर परमात्मा के अतिरिक्त और कोई भी नहीं है, स्मरण करें, बाहर-भीतर वही है, वही है। वही है आकाश में, पृथ्वी में, हवाओं में, चारों ओर, बाहर-भीतर परमात्मा ही है। हम नहीं थे तब भी वही था, हम नहीं होंगे तब भी वही होगा। लहर उठती है और खो जाती है, सागर सदा है। स्मरण करें, पहचानें, यह जो चारों ओर आनंद और प्रकाश का सागर है, परमात्मा है। यह जो भीतर आनंद का अस्तित्व, यह जो भीतर प्रकाश, परमात्मा है। परमात्मा के अतिरिक्त और कुछ भी नहीं है। परमात्मा के अतिरिक्त और सब असत्य है। परमात्मा ही सत्य है।

स्मरण करें, स्मरण करें। पहचानें, पहचानें, यही है द्वार उसका, यही है मार्ग उसका। आनंद ही आनंद, प्रकाश ही प्रकाश, परमात्मा ही परमात्मा। चारों ओर वही है, भीतर भी, बाहर भी। डूब जाएं, एक हो जाएं। जन्मों-जन्मों से जिसकी खोज है, यही वह जगह है। जन्मों-जन्मों से जिसकी तलाश है, यही वह मंदिर है। जन्मों-जन्मों से जिसे पाना चाहा है, यही वह परमात्मा हैः बाहर-भीतर प्रकाश, आनंद, अमृत। यही है, यही है। कितने जन्मों से खोजा है, कितने रास्तों पर खोजा है, कितने मार्गों पर ढूंढा है। यही है। चारों ओर वही है, भीतर-बाहर, स्मरण करें। प्रकाश ही प्रकाश, अनंत प्रकाश, प्रकाश ही प्रकाश, अनंत प्रकाश, आनंद ही आनंद, अनंत आनंद। चारों ओर, बाहर-भीतर परमात्मा ही परमात्मा है।

अब दोनों हाथ जोड़ लें, उसके अज्ञात चरणों में सिर झुका दें। चारों ओर उसके ही चरण हैं। यह जो चारों ओर जो कुछ भी है, उसके ही चरण हैं। दोनों हाथ जोड़ लें। उसके अज्ञात चरणों में सिर झुका दें। अपने को छोड़ दें उसके हाथों में। पूरे प्राणों से कह दें, जो तेरी मर्जी! जो तेरी मर्जी! पूरे प्राणों से कह दें, जो तेरी मर्जी! धन्यवाद दे दें। प्रभु की अनुकंपा अपार है! प्रभु की अनुकंपा अपार है! प्रभु की अनुकंपा अपार है!

पड़े रहें उसके अज्ञात चरणों में दो क्षण। झुके रहें उसके अज्ञात चरणों में दो क्षण। छोड़ दें, समर्पित कर दें। प्रभु की अनुकंपा अपार है! प्रभु की अनुकंपा अपार है! प्रभु की अनुकंपा अपार है! प्रभु की अनुकंपा अपार है! प्रभु की अनुकंपा अपार है! प्रभु की अनुकंपा अपार है! चौबीस घंटे स्मरण रखें उसका। चौबीस घंटे धन्यवाद दें उसे। चौबीस घंटे उसकी अनुकंपा मिलती रहेगी। चौबीस घंटे उसकी अनुकंपा मिलती रहेगी।

अब धीरे-धीरे हाथ छोड़ दें। दो-चार गहरी श्वास ले लें, फिर आंख खोलें। अपनी जगह बैठ जाएं। आंख न खुले तो दोनों हाथ आंख पर रख लें। बैठते न बने तो दो-चार गहरी श्वास लें, फिर आहिस्ता से बैठें। जो गिर गए हैं, उठते न बने, दो-चार गहरी श्वास लें, फिर उठ आएं, अपनी जगह बैठ जाएं। दो बातें आपसे कह दूं, फिर हम विदा हों।

जल्दी न करें, आंख न खुले तो आहिस्ता से दोनों हाथ रख कर आंख खोलें, जल्दी न करें। बैठते न बने तो जल्दी न करें, दो-चार गहरी श्वास लें, फिर आहिस्ता से बैठ जाएं। जो गिर गए हैं, उठते न बने, दो-चार गहरी श्वास लें, फिर आहिस्ता से उठ आएं। दो-चार गहरी श्वास ले लें, आहिस्ता से बैठ जाएं, उठ आएं। दो-चार गहरी श्वास ले लें, फिर आहिस्ता से बैठ जाएं। दो-चार गहरी श्वास ले लें, बैठ जाएं। जो गिर गए हैं, वे भी दो-चार गहरी श्वास ले लें और उठ आएं।

दो बातें आपसे कह दूं। बहुत मित्रों ने ठीक से संकल्प का साथ दिया है, ठीक से प्रयोग किया है। परिणाम भी हुए हैं। परिणाम सदा होते हैं। परमात्मा की ओर उठाया गया एक भी कदम व्यर्थ नहीं जाता है। सिर्फ पागल होकर कदम उठाने की जरूरत पड़ती है। जो परमात्मा के लिए पागल नहीं हैं, वे उस तक नहीं पहुंच पाते। सभी तरह के प्रेम पागल हुए बिना पूरे नहीं होते। और परमात्मा का प्रेम तो चरम प्रेम है। जो उसके लिए पागल है

वही उसके मंदिर के द्वार को खोल पाता है। बुद्धिमान वहां फड़क भी नहीं पाते। ज्यादा होशियार, चालाक, हिसाबी-किताबी उसके मंदिर की झलक भी नहीं पा सकते। जो साहसपूर्वक कूद सकते हैं उसके लिए सब छोड़ कर, वे उसे तत्काल पा लेते हैं।

रात्रि के प्रयोग में भी ख्याल रखें, इतनी ही तीव्रता लानी है। अपने से लानी है। यहां तो मैं सुझाव देता हूं, रात्रि के प्रयोग में सुझाव नहीं देता हूं। अपने से ही इतनी तीव्रता लानी है। जो भी सुबह के प्रयोग में हो रहा है, वह सब अपने आप रात्रि के प्रयोग में होगा। उसको साथ देना है।

कोई आपके सवाल होंगे तो लिख कर दे देंगे, रात हम बात कर लेंगे।

सुबह की हमारी बैठक पूरी हुई।

आठवां प्रवचन

ध्यानः भीतर की यात्रा

मेरे प्रिय आत्मन्!

थोड़े से सवाल ले लें, फिर हम ध्यान के प्रयोग के लिए बैठें।

एक मित्र ने पूछा है कि रात्रि का प्रयोग क्या रात्रि के लिए ही है और सुबह का प्रयोग सुबह के लिए ही?

ऐसा कुछ नहीं है। दोनों प्रयोगों में से जो आपको ज्यादा गहराई में ले जाता हो, उसे आप कभी भी कर सकते हैं। अगर आपको दोनों प्रयोग एक-दूसरे के लिए परिपूरक बनते हों, तो आप दोनों प्रयोगों को सुबह और सांझ, जब जैसी सुविधा हो वैसा कर सकते हैं। अगर दो में से कोई एक प्रयोग आपके लिए अर्थ न रखता हो, तो उसे छोड़ दे सकते हैं। एक प्रयोग से भी वही परिणाम हो जाएगा। दोनों प्रयोगों से भी इकट्ठा होकर परिणाम वही होगा। एक-एक व्यक्ति के ऊपर निर्भर है कि उसे जैसी सुविधा हो वैसा चुनाव कर ले।

पूछा है कि जो लोग खड़े होकर प्रयोग करते हैं, क्या उनको भी रात्रि के प्रयोग में आंख मेरी ओर स्थिर रखनी है?

मेरी ओर दृष्टि स्थिर रखनी है। आंख तो हिलेंगे-डुलेंगे तो स्थिर नहीं रहेगी, लेकिन दृष्टि स्थिर रहेगी। डोलते रहें, नाचते रहें, लेकिन देखते मुझे ही रहें। देखने का काम मेरी तरफ ही उनका बना रहे। और जिस तरह सुबह के प्रयोग में आखिरी दस मिनट प्रतीक्षा के लिए हैं, वैसे ही रात्रि के प्रयोग में भी बाद में प्रतीक्षा जरूरी है। चालीस मिनट प्रयोग कर लें, तीस मिनट प्रयोग कर लें, जितना आपको सुविधाजनक हो, और दस-पंद्रह मिनट, बीस मिनट, जितनी सुविधा हो, वह प्रतीक्षा के लिए भी छोड़ दें। ऐसा भी कर सकते हैं कि रात्रि सोने के पहले प्रयोग करें और फिर प्रतीक्षा करते-करते ही सो जाएं। उसका परिणाम बहुत गहरा होगा, पूरी रात्रि प्रतीक्षा बन जाएगी। और गहरे मन में सरकती रहेगी प्रतीक्षा रात्रि भर, तो सुबह बहुत ही भिन्न स्थिति में उठना होगा, सब बदला हुआ मालूम पड़ेगा।

एक मित्र ने पूछा है कि रात्रि के प्रयोग में भी तीव्र श्वास जरूरी है?

आपके ऊपर है। रात्रि के प्रयोग में, जिन्होंने सुबह का प्रयोग किया है, उन्हें लगे कि तीव्र श्वास से सहयोग मिलेगा, वे तीव्र श्वास ले सकते हैं। जिन्हें लगे कि बिना उसके भी ध्यान गहरा हो रहा है, वे छोड़ सकते हैं। वह आपके ऊपर निर्भर है।

एक मित्र ने पूछा हैः आप बार-बार लोगों को कहते हैं कि संन्यास ले लें। परंतु जब मन को शांति नहीं है, तो संन्यास लेने से क्या होगा?

उन मित्र का कार्ड है, लेकिन नाम उन्होंने पीछे काट दिया है। मुझे पता है कि किसको मैंने कहा है, उन्हीं का कार्ड है। और उनको कहने का कारण भी आपको बता दूं, कार्ड को काटने का कारण भी साफ हो जाएगा।

वे मित्र मेरे पास आए थे। उन्होंने मुझे कहा कि किसी ज्योतिषी ने उन्हें बहुत वर्षों पहले बहुत सी बातें बताई थीं। वे सभी बातें अब तक ठीक-ठीक वैसी ही हो गई हैं जैसी उस ज्योतिषी ने बताई थीं। अब उनका चौंतीसवां वर्ष है। और उस ज्योतिषी ने कहा था कि चौंतीसवें वर्ष में आप किसी की हत्या करेंगे। अब वह चौंतीसवां वर्ष आ गया है और अब तक की सारी बातें ठीक हो गई हैं। तो अब वे परेशान हैं।

तो मैंने उनसे कहा कि अगर आपको लगता है कि सारी बातें ठीक हो गई हैं, तो ज्योतिष सही हो या गलत, उसके संबंध में मैं अभी कोई बात नहीं कर रहा हूं, लेकिन अगर सारी बातें सही हो गई हैं तो बहुत डर है कि सारी बातों के सही हो जाने की वजह से हत्या भी हो सकती है। तो आप अपनी आइडेंटिटी बदल लें। उनसे मैंने कहा, आप एक वर्ष का पीरियाडिकल रिनंसिएशन ले लें। एक वर्ष के लिए संन्यासी हो जाएं। नाम भी बदल लें, व्यक्तित्व भी बदल लें, एक वर्ष साधना में व्यतीत करें। यह एक वर्ष अगर उनके अपने व्यक्तित्व से छिन्न-भिन्न हो जाए, वे दूसरे व्यक्ति हो जाएं, तो बहुत संभावना है कि उनकी जो कंटिन्युटी है माइंड की, जो सातत्य है, वह टूट जाए। और अभी तक उनके जीवन में ज्योतिषी की बताई गई जो बातें सही हुई हैं, उन बातों के सही होने के कारण ही डर है कि वे हत्या कर सकते हैं। यह उन सज्जन को मैंने सलाह दी थी।

अब वे यहां मुझसे पूछ रहे हैं कि आप हर किसी को सलाह देते हैं।

यह सलाह हर किसी को नहीं दी गई है।

और यह पूछ रहे हैं कि मन शांत नहीं है और आप संन्यास लेने को कहते हैं।

मन शांत हो सके इसीलिए कहता हूं। जब आपका मन पूरा शांत हो जाएगा तब संन्यास लेने की इच्छा है? तब संन्यास की कोई जरूरत न होगी। तब तो संन्यास हो गया।

वे यह कह रहे हैं कि ऐसे तो हम वैसे ही बीमार हैं और आप दवाई लेने की सलाह दे रहे हैं। बीमार आदमी को दवाई लेने की सलाह देते हैं, ऐसा वे पूछ रहे हैं। तो जब आप स्वस्थ हो जाएंगे तब दवाई की जरूरत रह जाएगी?

लेकिन कुछ नासमझ ऐसे हैं कि जब बीमार रहेंगे तब दवाई न पीएंगे और जब स्वस्थ हो जाएंगे तब दवाई पी लेंगे। बीमार आदमी दवाई पीए तो स्वस्थ हो सकता है, स्वस्थ आदमी दवाई पीए तो बीमार हो सकता है। यह जो...

लेकिन बड़े मजे की बात है! मैंने उन्हें बहुत जान कर यह बात कही थी। हत्यारे होने में उन्हें बहुत ज्यादा कठिनाई नहीं मालूम पड़ रही, संन्यास लेने में ज्यादा कठिनाई मालूम पड़ रही है। मैं उनके घर नहीं गया था, वे ही समय मांग कर आए थे कि मैं बड़ी मुश्किल में पड़ गया हूं, कि अब यह हत्या का वक्त आ गया, और सब बातें सही हुई हैं, इसलिए डर है मुझे कि कहीं यह हो न जाए। लेकिन हत्या करनी आसान, संन्यास लेना कठिन मालूम पड़ता है!

संन्यास से मतलब कुल इतना ही है कि हमारा जो व्यक्तित्व था कल तक, उससे हम अपना संबंध विच्छेद करते हैं। कल तक हमारी जो आइडेंटिटी थी, हमारा जो तादात्म्य था, हम जिस तरह जाने जाते थे, अब हम वह नहीं हैं, ऐसी घोषणा करते हैं--जगत के प्रति भी और अपने प्रति भी।

संन्यासी का पुनर्जन्म होता है। इसलिए नाम बदल देते हैं। नाम बदल देने का कुल इतना ही मतलब है कि पुराना आदमी, दि ओल्ड मैन हैज डाइड; वह जो पुराना आदमी है, मर गया। संन्यास की जो प्रक्रिया थी दीक्षा की बहुत प्राचीन, वह यही थी कि जब कोई आदमी संन्यास लेता तो पहले उसे नग्न करके, स्नान करा कर, जैसा मुर्दे को दफनाने के पहले स्नान करवाते हैं; उसका सिर घोट देते, जैसे कि मुर्दे का सिर साफ कर देते हैं; फिर उसे चिता पर लिटा देते, फिर चिता में आग लगा देते। और फिर चारों ओर उसके प्रियजन और मित्रगण और दीक्षा देने वाला गुरु और सारे लोग कहते कि वह आदमी जल रहा है, वह आदमी मर रहा है, जो तुम थे। और जब चिता की लपट बिल्कुल उसे पकड़ने के करीब हो जाती तब उसे बाहर निकाल लेते और कहते कि अब तुम दूसरे आदमी हो, वह आदमी चिता में गया जो तुम कल तक थे, अब तुम दूसरे आदमी हो। अब तुम किसी के बेटा नहीं, अब तुम किसी के पति नहीं, अब किसी की पत्नी नहीं। अब तुम्हारा नया जीवन शुरू हुआ। पुरानी सारी आइडेंटिटी, पुराना सारा तादात्म्य टूट गया है।

संन्यास का कुल मतलब इतना है कि जीवन की जो हमारी एक सातत्य धारा है, उसको कहीं से, कहीं से भी तोड़ दिया जाए। अन्यथा आदमी आदत के वश वैसा ही जीया चला जाता है जैसा वह कल तक जीया था। कहीं न कहीं ब्रेक, कहीं न कहीं खंड, कहीं न कहीं तोड़ने की जरूरत पड़ती है। अन्यथा हम चले जाते हैं पुरानी लकीर में बंधे हुए। और वही लकीर हमें मृत्यु तक पकड़े रखती है।

संन्यास का और कोई मतलब नहीं है; संन्यास का मनोवैज्ञानिक मतलब इतना ही है कि हम व्यक्ति का अब तक उसके चित्त में जो स्वयं का इमेज था, उसकी जो प्रतिमा थी स्वयं के प्रति, उसको हम बदल रहे हैं। फर्क पड़ता है। हैरानी से फर्क पड़ता है। आश्चर्यजनक रूप से फर्क पड़ता है।

एक मित्र हैं, संन्यास लिया उन्होंने। मुझसे कहते थे, कपड़े बदलने से क्या होगा?

मैंने कहा, बदलो और देखो! और न हो तो फिर बदल लेना।

पंद्रह दिन बाद आकर मुझे कहे कि यह तो बड़ी हैरानी की बात है! शराब की दुकान के सामने जाकर एक क्षण को पैर रुकते हैं, फिर स्मरण आता है--मैं संन्यासी हूं, पैर एकदम आगे बढ़ जाते हैं। सिगरेट को हाथ में लेकर मुंह तक ले जाने की पुरानी आदत, यांत्रिक ढंग से सिगरेट निकल आती है, मुंह तक पहुंचती है, और तत्काल याद आता है--मैं संन्यासी हूं, और हाथ ढीले पड़ जाते हैं।

एक डिसकंटिन्युटी पैदा हो गई। अब अगर कोई गाली देगा, तो उसी ढंग से गाली नहीं दी जा सकती जिस ढंग से कल दी थी। एक क्षण को स्मरण आ ही जाएगा कि मैं संन्यासी हूं। इतना सा स्मरण परिणामकारी होता है। स्मरण छोटा नहीं है वह। हमने एक शब्द सुन रखा हैः सुरति। अभी किसी ने एक प्रश्न भी पूछा है। लेकिन सुरति का मतलब आपको पता है? सुरति का मतलब--स्मृति का बिगड़ा हुआ रूप है--रिमेंबरिंग, याद बनी रहे।

एक आदमी बाजार जाता है। कोई सामान खरीदना है, कपड़े में गांठ लगा लेता है, कुरते में गांठ लगा लेता है, धोती में गांठ लगा लेता है। अब गांठ से कोई सामान लाने का संबंध है? कोई भी संबंध नहीं है। लेकिन गांठ जहां भी दिखाई पड़ती है, याद आता है--कोई चीज घर ले जानी है। वह गांठ सुरति बन जाती है, स्मृति बन जाती है, रिमेंबरिंग बन जाती है। दिन में पच्चीस दफा जब भी गांठ दिखाई पड़ती है कुरते में लगी, उसे याद आता है--चीज घर ले जानी है। बहुत संभावना है कि वह चीज घर ले आएगा। भूलने का उपाय कम है। चूंकि सुरति का भी एक उपाय उसने साथ में रखा हुआ है।

संन्यासी के कपड़े सुरति के लिए सहयोगी गांठ है एक। उसका गेरुआ वस्त्र उसे भी याद दिलाता है वह संन्यासी है, दूसरे लोगों को भी दिलाता है वह संन्यासी है। बड़े लंबे अरसे में, हजारों-लाखों साल में मनुष्य की चेतना में सुरति की गांठें पैदा की गई हैं। एक आदमी संन्यासी की तरह दिखाई पड़ जाता है...

एक बहन ने मुझे आकर कहा कि मेरी मां बिल्कुल पागल है। वह कोई फैशन में ही गेरुआ कपड़े पहने हो तो उसी को नमस्कार करने लगती है।

तो मैंने कहा, वह पागल नहीं है। भला वह आदमी फैशन में ही कपड़े पहने हो, लेकिन कोई उसको नमस्कार करने लगे, तो भी उस आदमी में फर्क पड़ता है। अगर एक बुरे से बुरे आदमी को गेरुए वस्त्र पहना दिए जाएं और सारा समाज उसको नमस्कार करने लगे और आदर देने लगे, तो उस आदमी को बुरा होना मुश्किल हो जाएगा।

चित्त के काम करने के नियम हैं। अगर बुरे से बुरे आदमी को भी आदर मिल जाए तो वह भी आदृत होना चाहता है और आदर के विपरीत करना उसे मुश्किल हो जाता है। उसे भी लाभ होता है। और जो आदर दे रहा है किसी को उसके भी अहंकार को पिघलने का मौका मिलता है। अकारण दे रहा है आदर।

कोई मिनिस्टर निकलता है सड़क से, आप नमस्कार करते हैं। वह कंडीशनल होता है, वह अकारण नहीं होता, उसके पीछे कारण है। कल वही आदमी मिनिस्टर नहीं होगा, तो कोई उसको नमस्कार करने वाला नहीं है। ताकत है, पद है, प्रतिष्ठा है, धन है किसी के पास, किसी के पास ज्ञान है।

संन्यासी के पास कुछ भी नहीं है। संन्यासी का मतलब ही यह है कि जिसने कहा कि कुछ भी अर्थ का नहीं है। भिखारी है। इसलिए बौद्धों ने तो अपने संन्यासी के नाम के सामने भिक्षु जोड़ा। भिखारी है। अब एक भिखारी को नमस्कार करना! अकारण है, कोई कारण नहीं है। न करें तो भिखारी कुछ कर नहीं सकता। मिनिस्टर को न करें तो कुछ कर सकता है, करेगा! नहीं तो मिनिस्टर, बेकार हो गई उसकी मेहनत, दौड़-धूप, होने की। धनपति को आदर न दें तो कुछ करेगा, क्योंकि धन के लिए उसने इतनी मेहनत की और अगर आदर भी न मिले तो सारी मेहनत बेकार हो गई।

संन्यासी को आदर न दें तो कुछ भी नहीं करेगा। करने का कोई सवाल ही नहीं है, वह भिखारी है। वह कहता हैः इस जगत में कुछ है ही नहीं मेरे पास, मैं बिल्कुल खाली हूं, खाली भिक्षापात्र हूं। पर उसको भी आदर देने की बात आपके अहंकार को विनम्र कर जाती है और उसे स्मरण दिला जाती है कि वह कौन है! और यह स्मृति अगर चौबीस घंटे बनी रहे...

और आप हैरान होंगे, जिस दिन संन्यासी होने का संकल्प करेंगे, नींद में भी स्मरण रहेगा कि संन्यासी हैं। नींद तक में पेनिट्रेट कर जाती है स्मृति और काम करने लगती है। और हम वही हो जाते हैं जिसका हमें स्मरण हो जाता है। हम वही हो जाते हैं जिसका हमें स्मरण हो जाता है।

अभी मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि जो शिक्षक बच्चों को कहते हैं--गधे हो, बुद्धू हो, मूर्ख हो, वे उन बच्चों को गधा, मूर्ख बनाने का कारण बन जाते हैं। अगर एक कालेज, एक स्कूल के सारे शिक्षक तय कर लें, तो प्रतिभाशाली से प्रतिभाशाली बच्चे को अगर पहले ही दिन से मूर्ख कहना शुरू कर दिया जाए तो यूनिवर्सिटी से वह महामूर्ख होकर निकलेगा। नहीं कि उसके पास प्रतिभा नहीं थी। लेकिन इतने लोगों का सजेशन, इतने लोगों का सुझाव काम शुरू कर देता है।

जब आप एक आदमी को आदर देना शुरू करते हैं अनेक लोग, तो आप उसे सुझाव दे रहे हैं कि तुम आदर योग्य हो। आप उसे यह सुझाव दे रहे हैं कि तुम्हें आदर योग्य होना चाहिए। आप उसे सुझाव दे रहे हैं कि तुम

साधारण नहीं हो। आप उसे सुझाव दे रहे हैं कि तुमने कोई निर्णय लिया है, कोई संकल्प किया है। सारे तरफ से गांठें बंध गईं उस आदमी के ऊपर।

तो उन मित्र को मैंने सलाह दी थी और फिर सलाह देता हूं। कमजोर आदमी मालूम पड़ते हैं। निजी सलाह दी थी, यहां नहीं पूछना था मुझसे उन्हें। और यहां भी पूछा था तो कम से कम कार्ड पर नाम नहीं काटना था। और इस तरह पूछा है जैसे कोई जनरल सवाल पूछ रहे हों। जनरल सवाल ही पूछना था तो पूरी बात लिखनी थी कि चौंतीसवें साल में मैं हत्या करने वाला हूं! क्या इरादे हैं! वह तो उन्होंने व्यक्तिगत पूछा। संन्यास की सलाह दी, वह यहां सबके सामने पूछते हैं। इतनी कमजोरी हो तो जिंदगी में कुछ भी नहीं हो सकता है। साहस चाहिए। साहस की जरूरत है।

एक और सवाल। फिर कुछ और सवाल हैं, वे सुबह आपसे बात करूंगा।

किसी ने पूछा हैः तीसरा नेत्र खुलने के क्या चिह्न हैं?

कल भी रास्ते में चलते वक्त उन्होंने मुझसे पूछा था, और मैंने उनको कहा था कि एकांत में आ जाएं तो अच्छा। क्योंकि तीसरे नेत्र और उस तरह की जितनी इसोटेरिक बातें हैं, वह अच्छा है कि जिनको उत्सुकता हो वे एकांत में ही जान लें। क्योंकि कई बार जिनके लिए वह जानना जरूरी नहीं है, उनके लिए नुकसान हो सकता है। बहुत सी बातें हैं जो समय के पहले जानने से नुकसान होता है। समय आ जाए तभी उन्हें जानना उचित है।

और थोड़ी बातें नहीं हैं, बहुत बातें हैं जिंदगी में जो इसोटेरिक हैं, जो गुह्य हैं, जिन्हें जानने से कई बार बहुत खतरे हो जाते हैं। खतरे क्या हो जाते हैं, हमारा मन जो है वह बच्चों जैसा कुतूहल से भरा हुआ है। इंक्वायरी कम है, क्युरिआसिटी ज्यादा है। जिज्ञासा कम है, कुतूहल ज्यादा है--तीसरा नेत्र क्या है?

ऐसा नहीं है कि तीसरे नेत्र से कोई बहुत मतलब है। मतलब होता, तो मैंने बुलाया था कि आ जाएं, तो शायद उसमें घंटा भर लगता आने-जाने में, उतना खर्च करने का विचार नहीं है। तो इस संबंध में नहीं उत्तर दूंगा।

कुतूहल काफी नहीं है। और कुतूहल कभी-कभी खतरनाक है। कभी-कभी ऐसे ही हो जाता है कि जैसे कुतूहल में कोई जहर पीकर देख ले और कुतूहल में कोई आग में हाथ डाल कर देख ले, वैसे ही हो जाता है। तो तीसरे नेत्र के संबंध में मैं तो तभी बात कर सकता हूं जब आपके दोनों नेत्रों को ठीक से देख लूं कि तीसरे पर कुछ काम हो सकता है कि नहीं हो सकता। अन्यथा बात नहीं की जा सकती है।

और इसी तरह के और भी दो-चार सवाल हैं जिनको कि सामूहिक बात करना उचित नहीं है। क्योंकि और लोग सुन लेंगे। वे भी जाकर कुतूहल में कुछ करना शुरू करें। कुछ होना शुरू हो सकता है। होने में कठिनाई नहीं है। शक्तियां हमारे भीतर छिपी पड़ी हैं। और उनके संबंध में ऐसी ही जानकारी चाहिए जैसे बटन दबाने से बिजली जल जाती है। ठीक ऐसी ही। ठीक जगह पर अगर थोड़ी सी भी चोट की जाए तो तीसरी आंख काम शुरू कर देती है। लेकिन वह व्यक्ति इस योग्य है कि तीसरी आंख काम शुरू करे या नहीं, यह जान लेना सबसे पहली जरूरत है।

प्लेटो ने एक छोटी सी कहानी लिखी है। उसने लिखा है कि मैंने बड़े से बड़े नैतिक आदमी से, मॉरेलिस्ट से पूछा है कि अगर तुम्हें हम एक ऐसी शक्ति दे दें, एक ऐसा ताबीज दे दें कि तुम अदृश्य हो सको, इनविजिबल हो सको, तो तुम्हारी नीति टिकेगी फिर कि नहीं टिकेगी?

तो प्लेटो ने लिखा है कि जिससे भी मैंने कहा, उसने फौरन पूछा कि ऐसा कोई ताबीज है?

और जब उससे यह पूछा कि क्या तुम नैतिक रह सकोगे ऐसा ताबीज मिलने पर?

तो उस आदमी ने कहा, बहुत कठिन मालूम पड़ता है। पुलिसवाला देख न सके, तो रास्ते पर ठीक चलने की जरूरत नहीं रह जाती। मकान मालिक देख न सके, तो उसकी चीज चुराने में कितनी कठिनाई है!

अगर आपको भी पता चले कि ऐसा कोई ताबीज है--कल्पना में ही, अभी ताबीज मिल नहीं गया--ऐसा कल्पना में ही पता चले कि ऐसा कोई ताबीज है, तो फौरन आप योजनाएं बनाने लगेंगे कि पड़ोसी की स्त्री को लेकर भागना है कि तिजोड़ी लेकर भागना है कि क्या करना है, क्या नहीं करना है! तत्काल मन योजनाएं बनाना शुरू कर देगा।

तीसरा नेत्र बड़ी शक्तिशाली बात है। उसके दुरुपयोग हो सकते हैं। और कठिनाई यही है कि ध्यान के पहले सदा ही दुरुपयोग हो सकते हैं। इसलिए ध्यान की फिक्र करें। एक बार ध्यान चित्त में रम जाए तो फिर कितनी ही बड़ी शक्ति आपको मिल जाए उसका दुरुपयोग नहीं हो सकता। क्योंकि दुरुपयोग करने वाला मन ही मर चुका है। लेकिन उसके पहले कोई भी शक्ति मिल जाए तो खतरा है, क्योंकि मन मौजूद है।

अगर तीसरा नेत्र मिल जाए तो आप दूसरे के विचार जरूर पढ़ना चाहेंगे। आप दूसरे के लिफाफे में बंद चिट्ठी को जरूर देखना चाहेंगे। और भी बहुत कुछ करना चाहेंगे, जो आपके ऊपर सोचने को छोड़ देता हूं, आप सोचना कि तीसरा नेत्र मिल जाए तो आप क्या-क्या करना चाहेंगे?

इसलिए जिन्होंने पूछा है उनको कहूंगा कि वह निजी बात है, वे आकर पूछ लें। उनकी पात्रता हो तो उस संबंध में कुछ काम किया जा सकता है। और इधर जरूर आप में से उन सब मित्रों को मैं निमंत्रण देता हूं, जिनको ऑकल्ट और इसोटेरिक, गुप्त विज्ञानों के संबंध में कुछ भी जानना हो, वे जरूर मेरे पास आ जाएं, उनसे मैं बात करना चाहूंगा। लेकिन उनके कुतूहल, उनकी क्युरिआसिटी के लिए नहीं। अगर वे उस दिशा में कुछ काम करने की पात्रता रखते हों, तो जरूर बहुत दिशाएं हैं, आदमी अनंत शक्ति का स्रोत है, उसके भीतर बहुत छिपा है, जो प्रकट किया जा सकता है।

लेकिन ध्यान के पहले कुछ भी खतरनाक है। जैसे विज्ञान के खतरे पैदा हो गए हैं। आदमी तो है जानवर जैसा और हाथ में ताकत आ गई है देवताओं जैसी--हाइड्रोजन बम, एटम बम। तो खतरा होने वाला है। क्योंकि आदमी के पास बुद्धि उतनी है, जितनी उसके हाथ में पत्थर होता है तो जरा सा गुस्सा आ जाता है तो फेंक कर मार देता है। बुद्धि उतनी है, हाथ में एटम बम है। जरा गुस्सा आ जाए तो फेंक कर मारने वाला है। पर एटम बम और पत्थर में बहुत फर्क है और आदमी वही का वही है।

ठीक योग भी एक विज्ञान है। और योग के द्वारा भी बहुत पहले इस तरह का नुकसान पहुंच चुका है, जैसा आज विज्ञान के द्वारा पहुंच रहा है। जो लोग ध्यान के पहले योग के गुह्य मार्गों में प्रवेश कर जाते हैं, उनके पास जो कुछ भी आता है वह सब ब्लैक आर्ट हो जाता है। वह सब अंधेरी कला हो जाती है। और उस अंधेरी, अंधी कला का दुरुपयोग ही होता है, सदुपयोग नहीं होता है। इसलिए ध्यान की फिक्र करें यहां तो। और अगर किसी को निजी आकांक्षा है तो वह अलग से मुझसे बात करे। उस दिशा में बहुत काम जरूर ही किया जा सकता है।

अब हम ध्यान के लिए बैठें। चालीस मिनट तक आंख खोल कर, आज चौथा दिन है, बहुत तीव्र प्रयोग करना है। इसलिए अधिक लोग जिनको भी तीव्रता में जाना है वे खड़े हो जाएं, बाहर निकल जाएं। और जो

लोग बैठे रह जाते हैं वे भी ध्यान रखें कि उन्हें बैठे नहीं रह जाना है। शरीर में जो भी हो रहा है उसे तीव्रता से होने दें, बैठे हुए भी। और पीछे जो मित्र बैठे हैं वे शायद सोचते हों कि पीछे बैठे हैं, इसलिए बैठने को बैठे हैं, तो गलत। उन्हें भी प्रक्रिया में जोर से भाग लेना है।

जो लोग देखना चाहते हों वे मेरे सामने वाली जगह में चले जाएं। देखने वाला कोई भी और कहीं खड़ा न हो, ठीक मेरे सामने साधकों के पीछे खड़ा हो जाए। और देखने वाले बात न करेंगे, इतनी कृपा रखें।

बातचीत न करें। बातचीत की कोई जरूरत नहीं है। आपको जाने में बातचीत की क्या जरूरत है? जिन मित्रों को खड़े होकर करना है वे दोनों ओर और मेरे पीछे फैल जाएं। जिन मित्रों को सिर्फ देखना है वे जरा दूर हट कर साधकों से पीछे खड़े हो जाएं, वहां से देखें। यहां बीच में कोई भी देखने वाला नहीं बैठा रहेगा, चुपचाप हट जाएं और पीछे चले जाएं। और देखने वाले मित्र यहां आस-पास कहीं भी खड़े न हों, सिर्फ सामने आ जाएं ताकि वे अलग खड़े हो सकें। देखने वाले मित्र बात न करेंगे चालीस मिनट, इतनी कृपा रखेंगे, चुपचाप देखते रहें। और आप लोग भी थोड़ी-थोड़ी जगह बना कर बैठें, ताकि घूम सकें, हिल सकें, कांप सकें, डोल सकें, चिल्ला सकें, थोड़ी जगह बना कर बैठें।

ठीक है! मैं मान लूं कि देखने वाले पीछे हट गए हैं। बातचीत नहीं करेंगे। चुपचाप चालीस मिनट देखते रहें। देखने से भी लाभ होगा। इस बार देखें, अगली बार करने का भी ख्याल आपको आ सकता है। लेकिन यहां कोई देखने वाला न खड़ा रहे। कल कुछ लोग यहां खड़े थे, कुछ लोग यहां खड़े थे, वे हमारे साधकों को बाधा देते हैं, आप पीछे चले जाएं। बीच में कोई बैठा न रहे।

अब सबसे पहले आंख बंद कर लें दो मिनट के लिए। हाथ जोड़ कर प्रभु के सामने संकल्प कर लें। आज चौथा दिन है, पूरी शक्ति लगानी है। मैं प्रभु को साक्षी रख कर संकल्प करता हूं कि ध्यान में अपनी पूरी शक्ति लगाऊंगा! सौ प्रतिशत, पूरी! मैं प्रभु को साक्षी रख कर संकल्प करता हूं कि ध्यान में अपनी पूरी शक्ति लगाऊंगा! सौ प्रतिशत, पूरी! मैं प्रभु को साक्षी रख कर संकल्प करता हूं कि ध्यान में अपनी पूरी शक्ति लगाऊंगा! सौ प्रतिशत, पूरी! अपने को जरा भी बचाना नहीं, पूरा ही डुबा देना है।

अब आंख खोल लें। चालीस मिनट आंख को बिना झपे मेरी ओर देखना है। भीतर शक्ति जगेगी, उसे जगने देना है। मैं आपको बोलूंगा तो नहीं, हाथ से इशारा करूंगा, तो आपकी शक्ति उठे तो उसे ऊपर उठा ले जाना है। और जब आपकी शक्ति इतनी ऊपर उठ जाएगी कि मुझे लगे कि परमात्मा की शक्ति को भी निमंत्रित किया जा सकता है, तो मैं ऊपर से नीचे की ओर इशारा करूंगा, उस वक्त बड़ी चीख-पुकार, बड़ी हलन-चलन पैदा होगी, उसे होने देना है।

(इसके बाद चालीस मिनट तक ध्यान-प्रयोग चलता रहा। ओशो हाथ के इशारों से साधकों को अपनी पूरी शक्ति लगाने के लिए प्रोत्साहित करते रहे। चालीस मिनट के ध्यान-प्रयोग के बाद ओशो साधकों को शांत होकर बैठ जाने के लिए कहते हैं और अंतिम सुझाव देते हैं।)

कोई अस्सी प्रतिशत मित्र, अपने संकल्प के अनुसार पूरा प्रयोग कर रहे हैं। उतने ही परिणाम भी हो रहे हैं। जो बीस प्रतिशत मित्र पीछे रह गए हैं, उनसे निवेदन है, कल आखिरी दिन है, वे भी सम्मिलित हो जाएं।

कुछ बहुत निकट है जानने को, उससे हम पास से ही चूक जाते हैं। नदी के किनारे आकर भी प्यासे रह जाते हैं। कबीर ने कहा है, देख कर बहुत हंसी आती है कि सागर में मछली प्यासी रह जाती है! करीब बहुत होते

हैं, फिर भी चूक जाते हैं। चूकें न, कल आखिरी दिन है, कल सुबह के प्रयोग में और शक्ति बढ़ाएं। कल सांझ के प्रयोग में और शक्ति बढ़ाएं। अस्सी प्रतिशत मित्र बहुत निकट आ गए हैं। आशा रखनी चाहिए कि हम सभी इस पांच दिन के प्रयोग से कुछ सीख कर लौटेंगे, जो कि जीवन की संपत्ति बन सकता है।

हमारी रात की बैठक पूरी हुई।

नौवां प्रवचन

ध्यानः परम स्वास्थ्य का द्वार

मेरे प्रिय आत्मन्!

दो-तीन सवाल हैं।

एक मित्र ने पूछा है कि ध्यान से स्वास्थ्य का क्या संबंध है?

बहुत संबंध है। क्योंकि बीमारी का बहुत बड़ा हिस्सा मन से मिलता है। गहरे में तो बीमारी का नब्बे प्रतिशत हिस्सा मन से ही आता है। ध्यान मन को स्वस्थ करता है। इसलिए बीमारी की बहुत बुनियादी वजह गिर जाती है।

यह जो ध्यान की प्रक्रिया है, इससे शरीर पर सीधा भी प्रभाव होता है। क्योंकि दस मिनट की तीव्र श्वास, आपकी जीवन ऊर्जा को, वाइटल एनर्जी को बढ़ाती है। सारा जीवन श्वास का खेल है। जीवन का सारा अस्तित्व श्वास पर निर्भर है। श्वास है तो जीवन है।

हम जिस भांति श्वास लेते हैं, वह पर्याप्त नहीं है। हमारे फेफड़े में, समझें, अंदाजन कोई छह हजार छिद्र हैं। हम जो श्वास लेते हैं वह दो हजार छिद्रों से ज्यादा छिद्रों तक नहीं पहुंचती। बाकी चार हजार छिद्र, दो तिहाई फेफड़े सदा ही कार्बन डाइआक्साइड से भरे रह जाते हैं। वह जो चार हजार छिद्रों में भरा हुआ कार्बन डाइआक्साइड है, वह हमारे शरीर की सैकड़ों बीमारियों के लिए कारण बनता है। वह कार्बन डाइआक्साइड समझें कि आपके भीतर जड़ है, जहां से सभी कुछ गलत निकल सकता है।

दस मिनट की भस्त्रिका, तीव्र श्वास, धीरे-धीरे आपके छह हजार छिद्रों को छूने लगती है, स्पर्श करने लगती है। आपके पूरे फेफड़े शुद्धतम प्राण से भर जाते हैं। इसका परिणाम होगा, गहरा परिणाम शरीर पर होगा।

दूसरे चरण का जो ध्यान का हिस्सा है, वह कैथार्सिस का है, रेचन का है।

आपको शायद पता न हो, जो लोग ध्यान से बिल्कुल भी संबंधित नहीं हैं, वे लोग भी बीमारियों को अलग करने के लिए कैथार्सिस को अनिवार्य मानते हैं। आज अमेरिका में कोई दस लैब, दस बड़ी प्रयोगशालाएं हैं, जो सिर्फ कैथार्सिस से सैकड़ों तरह की बीमारियां ठीक करने में सफल हुई हैं। इसालेन में, कैलिफोर्निया में एक बड़ी प्रयोगशाला है, जहां वे पंद्रह दिन व्यक्ति को कैथार्सिस से गुजारते हैं। उसे लड़ना है, चीखना है, चिल्लाना है, तो उस सबका उपाय जुटाते हैं। उपाय ऐसा कि जो किसी के लिए वायलेंट न हो जाए। अगर उसे मारना है तो उसके लिए तकिए दे देते हैं कि वह तकिए पर मारे, चोट करे। चिल्लाना है तो एकांत में चिल्लाए, कूदे, फांदें। पंद्रह दिन में बड़ी से बड़ी बीमारियों पर परिणाम होता है। बड़ी से बड़ी बीमारियां गिर जाती हैं।

तो दूसरा चरण कैथार्सिस का स्वास्थ्य के लिए बहुत अदभुत परिणाम लाता है।

चौथे चरण में जब "मैं कौन हूं?" के बाद हम बिल्कुल शांत हो जाते हैं, तो धीरे-धीरे अनाहत भीतर पैदा होने लगता है। इस संबंध में दो बातें समझ लेनी जरूरी हैं।

ओम शब्द को हमने बहुत सुना है, समझा है, जगह-जगह लिखा है। लेकिन हमें उसके बाबत कुछ बहुत पता नहीं है। वे लोग जो दिन भर ओम का रटन करते हैं, उन्हें भी पता नहीं है।

ओम, जब सब बंद हो जाता है, चित्त की सब क्रियाएं शांत हो जाती हैं, तब सुनी गई साउंड है। की गई नहीं, सुनी गई। आपके द्वारा की गई नहीं, आपके द्वारा सुनी गई। साउंडलेस साउंड है। ध्वनिरहित ध्वनि है। जब सब बंद हो जाता है, तो सिर्फ अस्तित्व, जब आप ही रह गए, मन न रहा, विचार न रहे, कोई आकांक्षा, वासना न रही, सिर्फ बीइंग, सिर्फ होना मात्र रह गया, उस क्षण में जो संगीत सुनाई पड़ता है, उस संगीत को हमने अपने मुल्क में ओम की तरह पकड़ा है, पहचाना है। यहूदियों ने, ईसाइयों ने, मुसलमानों ने आमीन की तरह उसे पहचाना, वह ओम का ही रूप है। जब भी कोई उस चौथे चरण में गया है, तो अ, उ, म के निकट कोई ध्वनि पकड़ी गई। चाहे उसे हम ओम कहें या आमीन कहें, ये हमारे ट्रांसलेशंस हैं। ये हम जब भाषा में कह रहे हैं तब हम उसको इस तरह कह रहे हैं।

उस ध्वनि का तो स्वास्थ्य पर बहुत ही अदभुत परिणाम होता है।

अभी आक्सफर्ड यूनिवर्सिटी में एक अदभुत प्रयोगशाला काम कर रही है। उस प्रयोगशाला का नाम है डिलाबार। उसने अभी एक छोटा सा बहुत ही कीमती प्रयोग किया है, जो मनुष्य-जाति के लिए भविष्य में बड़े परिणाम ला सकता है।

दो क्यारियां मौसमी फूलों की, बीज डाल दिए गए हैं, अभी अंकुर नहीं आए हैं। दोनों को एक सी रोशनी का इंतजाम है, एक से बीज डाले गए, एक सा खाद, एक सा पानी, सब सुविधा एक सी है। एक क्यारी के ऊपर पॉप म्यूजिक बजाया गया है पूरे दिन, जब तक कि अंकुर नहीं फूट गए, पौधे नहीं बन गए। रोज घंटे भर पॉप म्यूजिक, जो आज सारी दुनिया में चलता है, जो आज की नई जेनरेशन का संगीत है, वह बजाया गया। और दूसरी क्यारी पर क्लासिकल, बीथोवन और मोझर्ट उनका संगीत बजाया गया एक घंटे रोज। माली को कुछ भी पता नहीं है कि क्या किया जा रहा है। माली दोनों क्यारियों की एक सी फिक्र कर रहा है। जिस पर पॉप म्यूजिक बजाया गया, उसके पौधे देरी से अंकुरित हुए, बीज देर से टूटे, पौधे छोटे रह गए, फूल कम आए, जो आए वे भी रुग्ण, बीमार, पूरे न खिले। जिस पर क्लासिकल, शास्त्रीय संगीत बजाया गया, उस पर अंकुर जल्दी आए, बीज जल्दी टूटे, पौधे ज्यादा बड़े हुए, फूल लद गए और जो भी फूल आए सभी स्वस्थ आए।

अब डिलाबार लेबोरेटरी में यह जो अनेक हजारों बार प्रयोग दोहराया गया है, उससे उनके परिणाम हैं। वे यह कहते हैं कि एक-एक ध्वनि का स्वास्थ्य मूल्य है, हेल्थ वैल्यू है। आप किस तरह की ध्वनियां सुन रहे हैं, यह आपके स्वास्थ्य के लिए निर्णायक होगा। और बहुत देर नहीं लगेगी कि साउंड थैरेपी पैदा हो जाएगी। देर नहीं लगेगी कि ध्वनियों से हम मरीजों को ठीक करने की कोशिश करने लगें।

लेकिन जो महाध्वनि है, वह ध्यान में सुनी जाती है। वह महाध्वनि ओम है। वह चौथे चरण में धीरे-धीरे प्रकट होनी शुरू होती है। आपको नहीं प्रकट करना है। आपके भीतर से प्रकट होनी शुरू होती है। और जब प्रकट होती है तब आप भी चिल्लाने लगते हैं।

अब यह फर्क समझ लेना जरूरी है। आप ओम-ओम कहते रहें, इससे कुछ न होगा। ओम आपके भीतर से फूटे, एक्सप्लोड हो, तब परिणाम होंगे। और अगर आप कहते रहे तो बहुत संभावना यह है कि आप इस फाल्स ओम से जो आप कह रहे हैं, इसी से तृप्त हो जाएं और एक्सप्लोजन कभी न हो पाए, विस्फोट कभी न हो। जिस दिन ओम का विस्फोट होता है, उस दिन आपका प्राण-प्राण, रोआं-रोआं चिल्लाने लगता है, सब तरफ से वही फूटने लगता है।

यह जो परम ध्वनि है, जब सब नहीं था, जब चांद-तारे भी धुआं थे और जब सारा आकाश शून्य था, तब भी गूंज रही थी। और जब महाप्रलय में सब शांत हो जाता है, तब भी जो गूंजती रहेगी। वही जब हम भी बिल्कुल पूर्ण शांत और महाप्रलय में प्रविष्ट हो जाते हैं--ध्यान महाप्रलय है, उसमें मैं खो जाता है--हमारे भीतर का सब शून्य हो जाता है, तब वह ध्वनि हमें सुनाई पड़नी शुरू होती है। उस महाध्वनि के साथ ही परम स्वास्थ्य उपलब्ध होता है।

लेकिन हमें इस सबका कोई बोध नहीं है। हम कुछ भी सुने चले जाते हैं। अगर आज दुनिया की नई पीढ़ी जिस तरह का संगीत सुन रही है, उसी तरह का सुने गई, तो मनुष्य-जाति का भविष्य तीस-चालीस साल से ज्यादा नहीं हो सकता। जिस तरह की कविता की जा रही है, अगर उसी तरह की की जाती रही और जिस तरह की पेंटिंग्स बनाई जा रही हैं, उसी तरह की बनाई जाती रहीं, तो पूरी जमीन पागलखाना हो जाएगी। क्योंकि प्रत्येक चीज का परिणाम है।

अगर पिकासो के एक चित्र को आप देखते हैं, तो बहुत ज्यादा देर नहीं देख सकते, थोड़ी देर में सिर घूमने लगेगा। क्योंकि चित्र हारमोनिअस नहीं है। चित्र में कोई संगीत नहीं है। चित्र अनार्किक है। अगर एक आदमी भी पिकासो बनाता है, तो गर्दन अलग, हाथ अलग, पैर अलग--सब टूटे-फूटे, कहीं कोई संगीत, लयबद्धता, रिदम नहीं है। कारण है, क्योंकि पिकासो अपने समय की उत्पत्ति है। पूरा समाज, पूरा जगत आज गैर-रिदमिक है, सब लय टूट गई है। उस लय टूटी हालत में सभी पागल हैं--चित्रकार भी, कवि भी, संगीतज्ञ भी। वे जो भी कर रहे हैं, वह भी हमारे समाज की बाइ-प्रोडक्ट है। वे वही कर रहे हैं, जो समाज से उनको मिला है।

ध्यान परम स्वास्थ्य का द्वार है।

एक और मित्र ने पूछा है कि क्या तीव्र श्वास को तीनों चरणों में जारी रखा जा सकता है?

आप पर निर्भर है। पहले चरण में रखना ही है, वह मस्ट। पहले चरण में छोड़ना नहीं है दस मिनट। उसके बाद आप पर निर्भर है। अगर आपको सुविधापूर्ण लगे तो आप बाकी दो चरणों में या एक चरण में जारी रख सकते हैं। चौथे चरण में जारी नहीं रखना है, वह मस्ट नॉट। पहले चरण में जारी रखना ही है, चौथे चरण में जारी नहीं रखना है। बाकी दो चरणों में आपकी निजी सुविधा की बात है। आपको लगे कि आप नाचने, कूदने, चिल्लाने के साथ गहरी श्वास जारी रख सकते हैं, रखें। "मैं कौन हूं?" पूछने के साथ रख सकते हैं, रखें। लेकिन महत्व दूसरे चरण में कूदने, नाचने, रोने-चिल्लाने का होगा, एंफेसिस उस पर होगी, श्वास गौण होगी, प्रमुख नहीं। तीसरे चरण में "मैं कौन हूं?" उसकी इंक्वायरी प्रमुख होगी, श्वास गौण होगी। और न रख सकें तो कोई हर्ज नहीं है, पहले चरण में पर्याप्त है।

सवाल ज्यादा देर तक श्वास गहरी रखने का नहीं है, सवाल दस मिनट इनटेंसली गहरा रखने का है, एक्सटेंसिवली नहीं। तीस मिनट भी अगर आपने धीरे-धीरे गहरी रखी तो परिणाम नहीं होगा और दस मिनट भी अगर पूरी ताकत से रखी तो परिणाम होगा। इसलिए सवाल इनटेंसिटी का है, एक्सटेंशन का नहीं है, विस्तार का नहीं है, गहराई का है। गहराई पर ध्यान दें।

एक मित्र ने पूछा है कि यहां तो आप ख्याल देते हैं तो दस मिनट का पता चल जाता है, घर पर कैसे पता चलेगा?

कोई फर्क नहीं पड़ता। दस मिनट कि आठ मिनट हुए कि बारह मिनट हुए, तो कोई अंतर नहीं पड़ता। अनुमान से आप जारी रखें। और दस-पांच दिन में आपको अनुमान थिर हो जाएगा। हमारी कठिनाई हो गई है, क्योंकि हमने झूठे सब्स्टीट्यूट बना लिए हैं। इसलिए हमारे भीतर की जो घड़ी है, वह काम नहीं कर पा रही है। अन्यथा बायोलाजिकल वॉच भी भीतर है, जो काम करती है। आपको ग्यारह बजे रात, बारह बजे रात नींद क्यों आने लगती है? सुबह अगर आप छह बजे उठते हैं या चार बजे, तो नींद क्यों टूट जाती है? अगर आप बारह बजे खाना खाते हैं या एक बजे, तो ठीक एक बजे भूख क्यों लग आती है? क्या कारण है?

एक बायोलाजिकल टाइम है, भीतर एक जैविक काम चल रहा है। जैसे ऋतुएं बदलती हैं। कहीं कोई घड़ी और कहीं कोई कैलेंडर नहीं है, वक्त पर बदल जाती हैं। सांझ होती है, सुबह होती है, सूरज वक्त पर सुबह बन जाता है, सांझ बन जाता है। वैसे भीतर एक रिदम है प्रत्येक चीज की, उस रिदम में अपने आप सब चीजें बैठ जाती हैं।

दस-पांच दिन आप ध्यान करेंगे, आपके भीतर की घड़ी पकड़ लेगी। ठीक दस मिनट, ठीक दस मिनट प्रक्रिया हो जाएगी। लेकिन हमारा भरोसा अपने पर खो गया है। जितने हमने इंस्ट्रूमेंट तैयार कर लिए हैं, उतना अपने पर भरोसा खो गया है। कोई अपने पर भरोसा नहीं है।

रात सोते वक्त तय करके सो जाएं कि सुबह पांच बजे उठना है, तो ठीक सुबह पांच बजे नींद खुल जाएगी। अब नींद में आपने उठ कर घड़ी नहीं देखी, जाग कर आप देखते हैं तो ठीक पांच बजे हैं। और कई बार तो ऐसा होगा कि आप ठीक पांच बजे का निर्णय करके सो जाएं, और घड़ी अगर गलत हो तो आप मिला लें, वह पांच ही बजा है, गलत हो तो आप पांच बजा लें।

थोड़ा ध्यान का प्रयोग बढ़ेगा तो आपके भीतर की बायोलाजिकल टाइम सेंस पैदा होनी शुरू हो जाएगी। वह सब अस्तव्यस्त हो गई है। क्योंकि हम उसका कोई उपयोग नहीं कर रहे हैं। सब चीज का समय है, वह भीतर से पकड़ लिया जाता है। उसकी बहुत फिक्र न करें। और दस के बारह मिनट होंगे कि आठ, इससे ज्यादा भूल नहीं होगी, उससे कोई हर्जा होने वाला नहीं है।

एक और मित्र ने पूछा है कि हृदय के मरीज हैं, या उस तरह की और बीमारियों के लिए, उनके लिए आप क्या सुझाव देते हैं?

उनके लिए मैं सुझाव दूंगा कि वे प्रयोग करें। बहुत संभावना तो यह है कि प्रयोग उनकी बीमारी को बदल दे, मिटा दे, समाप्त कर दे। परमात्मा पर छोड़ें थोड़ा। असल में, बीमारी जब से हमने डाक्टर पर छोड़ी है, तब से परमात्मा की कोई जरूरत नहीं रही। ऐसे डाक्टर उतने ही अंधेरे में है, जितने में मरीज है। कोई बहुत ज्यादा फर्क नहीं है दोनों के अंधेरे का। लेकिन उसकी इग्नोरेंस, एक्सपर्ट इग्नोरेंस है। उसका अज्ञान जो है वह विशेषज्ञ का है। इसलिए वह चारों तरफ दिखा पाता है कि नहीं, जानता है। हालांकि भीतर वह भी डर रहा है। उसे भी कुछ पता नहीं है, बहुत कुछ पता नहीं है, एक्सपर्ट इग्नोरेंस है, विशेषज्ञ है। उसे पक्का...

आपको तो कम से कम, मरीज को वह भरोसा दिला पाता है। उसका रिचुअल, उसका स्टेथस्कोप, उसका बल्डप्रेशर का नापने का यंत्र, उसके चलने का ढंग, उसके कपड़े, उसका चश्मा, उसकी डिग्री, आपको तो भरोसा दिला पाती है कि ठीक है, अब एक्सपर्ट के हाथ में हैं, मरें भी तो एक्सपर्ट के हाथ में मरें। लेकिन वह खुद भीतर

उतना ही डरा हुआ है, जितने आप डरे हुए हैं। शायद आपसे ज्यादा डरा हुआ है। इसलिए कोई डाक्टर अपना इलाज नहीं कर पाता। कोई डाक्टर अपने लिए दवा प्रिस्क्राइब नहीं कर पाता। दूसरे डाक्टर के पास भागना पड़ता है उसको। खुद पर तो उसका भरोसा नहीं है। जब खुद पर बीमारी आती है, तो वह उतना ही कमजोर हो जाता है जितने कमजोर आप हैं। आपसे ज्यादा हो जाता है। क्योंकि उसको भलीभांति पता है कि वह जो कर रहा है, वह सब अंधेरे में टटोलना है।

मैं नहीं कहता हूं कि डाक्टर के पास न जाएं, जरूर जाएं। लेकिन परमात्मा के लिए भी थोड़ी जगह बचा कर रखें। और कई बार ऐसा होता है कि डाक्टर के द्वारा दिया गया स्वास्थ्य भी परमात्मा के द्वारा दी गई बीमारी से कम कीमत का होता है। लेकिन वह अलग बात है। छोड़ें, थोड़ा उस पर भी छोड़ें। छोड़ने की हिम्मत हो, तो तत्काल परिणाम हो सकते हैं।

अब हम प्रयोग के लिए बैठें। कुछ और सवाल होंगे तो वे रात... । आज आखिरी दिन है, इसलिए पूरी शक्ति लगानी है। और परमात्मा भी आप पर पूरी शक्ति देगा, उसकी अनुकंपा भी पूरी बरसेगी। इसलिए सारे लोग खड़े हो जाएं, जगह बना लें, बाहर फैल जाएं, मेरे पीछे आ जाएं, चारों ओर फैल जाएं। देखने वाले कोई भी मित्र हों तो ठीक मेरे सामने, सामने चले जाएं। देखने वाले मित्र और कहीं खड़े न हों, बिल्कुल मेरे सामने खड़े हों। जल्दी फैल जाएं, देर न करें।

देखें यहां भीड़भाड़ न करें बीच में, इतने इकट्ठे नहीं खड़े हो सकेंगे। अभी सब लोग नाचेंगे-कूदेंगे, आपको कठिनाई होगी। थोड़े-थोड़े बाहर हो जाएं, अपनी जगह बना लें। और कोई भी व्यक्ति नाचने-कूदने में अपनी जगह न छोड़े, अपनी जगह पर ही रहे। इतने घने खड़े न हों, अन्यथा काम नहीं होगा। बाहर फैल जाएं, बाहर बहुत जगह है। जितने खुले में होंगे उतने आनंद से घटना घट सकेगी। देखने वाले मित्र मेरे आजू-बाजू कहीं भी खड़े नहीं रहेंगे। पीछे चले जाएं, ठीक मेरे सामने। वहां खड़े होकर देखते रहें चुपचाप।

ठीक है! जल्दी फैल जाएं। देखें बीच में बातचीत न करें। फैलने में इतनी तकलीफ न करें। ठीक है! कोई भी व्यक्ति बीच में चुपचाप नहीं खड़ा रहे देखने के लिए। आंख खोल कर नहीं खड़े रहना है। जिनको भी आंख खोल कर खड़े होना है, वे पीछे चले जाएं, चुपचाप वहां से देखें। बीच में नहीं खड़े रहेंगे। बीच में जिनको करना है वे ही खड़े रहें, बाकी लोग हट जाएं।

ठीक! अब आंख बंद कर लें। हाथ जोड़ लें। प्रभु से प्रार्थना कर लें। उसका अनुग्रह मान लें। उसके सामने संकल्प कर लें। हाथ जोड़ें, सिर झुका लें, उसके चरणों में अपने को छोड़ें। संकल्प करेंः मैं प्रभु को साक्षी रख कर संकल्प करता हूं कि ध्यान में अपनी पूरी शक्ति लगा दूंगा। मैं प्रभु को साक्षी रख कर संकल्प करता हूं कि ध्यान में अपनी पूरी शक्ति लगा दूंगा। मैं प्रभु को साक्षी रख कर संकल्प करता हूं कि ध्यान में अपनी पूरी शक्ति लगा दूंगा। पूरी लगानी है। प्रभु की अनुकंपा जरूर मिलती है उसे जो अपने को पूरा दांव पर लगा देता है।

अब हाथ छोड़ दें, पहला चरण शुरू करें। श्वास... आंख बंद रखनी है चालीस मिनट। आंख बिल्कुल बंद रखनी है चालीस मिनट। आंख खोली तो व्यर्थ हो जाएगा। आंख बंद रखें और तेज श्वास। दस मिनट में रोआं-रोआं कंपा डालना है। तेज... देखें कोई खड़ा न रह जाए। अपने पास-पड़ोस के मित्रों से प्रतियोगिता लें, कोई किसी से पीछे न रह जाए। जोर से... चोट करें... कुंडलिनी को जगाना है... चोट करें... चोट करें... चोट करें... रोएं-रोएं में बिजली दौड़ जाने दें... श्वास ही श्वास रह जाए। सब भूलें, बस श्वास ही बचे। यह सारा जगत श्वास

का खेल है, अपने को श्वास में डुबा दें। तेज... तेज... शरीर डोले, डोलने दें... नाचे, नाचने दें... तेज श्वास... तेज श्वास... शक्ति भीतर उठने लगेगी... शक्ति उठ रही है, उठने दें... चोट करें... चोट करें... चोट करें...

सात मिनट बचे हैं... चोट करें... रोआं-रोआं कंपा डालें... शरीर को पूरा हिला डालें... श्वास... श्वास... श्वास... आनंद से करें... पूरे आनंद से भर जाएं और श्वास की चोट करें... आनंद से भर जाएं और श्वास की चोट करें। डोलें... फिक्र न करें... शरीर कंपता है, कंपने दें... उसे और कंपाएं और श्वास की चोट करें... तेज श्वास... तेज श्वास... संकल्प स्मरण करें... तेज श्वास... तेज श्वास... तेज श्वास... तेज श्वास... तेज श्वास... तेज श्वास... शरीर को जो होता है, होने दें... तेज श्वास लें... सब संकोच छोड़ें... तेज श्वास...

खड़े न रहें, व्यर्थ खड़े रह जाएंगे। तेज... तेज... तेज... तूफान उठा देना है... भीतर का जर्रा-जर्रा हिला देना है... तेज श्वास... तेज श्वास--डोलें--डोलें... तेज श्वास लें... तेज श्वास लें...

छह मिनट... तेज... फिर दूसरे चरण में उपाय न रहेगा... अभी जगा लें शक्ति को, फिर दूसरे में उपयोग कर लेंगे... जगाएं शक्ति को... चोट करें... जगाएं... जगाएं...

छोड़ें फिक्र, कपड़े-वपड़े की फिक्र न करें... ये सब बचाने की फिक्र न करें... तेज... तेज श्वास... तेज श्वास... तेज श्वास... तेज...

पांच मिनट बचे हैं, आधा समय है, कोई पीछे न रह जाए... जो मित्र पीछे खड़े रह गए हैं, तेजी में आएं... तेज श्वास... तेज श्वास... तेज श्वास... तेज श्वास... चोट करें... चोट करें... भीतर तूफान उठा दें... श्वास ही श्वास... बाहर-भीतर श्वास ही श्वास... तेज... तेज... तेज... तेज... श्वास... श्वास... श्वास...

हां, शरीर डोलता है, डोलने दें... हाथ-पैर हिलते हैं, हिलने दें... सिर कंपता है, कंपने दें... शरीर में शक्ति जगेगी तो यह सब होगा... जगाएं... आवाज निकले, निकलने दें... तेज... चार मिनट बचे हैं... बढ़ें... आगे बढ़ें... कोई किसी से पीछे न रह जाए... पूरी शक्ति लगाएं। इतने लोग हैं, पूरा तूफान आ जाना चाहिए। श्वास ही श्वास रह जाए। तेज... चोट करें... कुंडलिनी जागती है... चोट करें... चोट करें... चोट करें... आनंद से भर कर चोट करें... आनंद से भर कर चोट करें... आनंद से भर कर चोट करें...

तीन मिनट बचे हैं... बढ़ें... कोई पीछे न रह जाए... जोर से... जोर से... जोर से... जोर से... जोर से... जोर से... शक्ति जाग गई है, जोर लगाएं... पूरा जगा लें, जरा भी सोई न रह जाए... तेज... तेज... जब मैं कहूं--एक, दो, तीन, तो बिल्कुल पागल हो जाना है।

एक! ... दो! ... तीन! ... पूरी शक्ति लगा दें... एक मिनट के लिए पूरी तरह कूद जाएं... तेज... तेज... दूसरे चरण में चलना है, उसके पहले क्लाइमेक्स, पूरे चरम, जोर से... श्वास ही श्वास रह गई है... श्वास ही श्वास... जोर से... कुछ सेकेंड बचे हैं, पूरी ताकत लगाएं, फिर हम दूसरे चरण में चलें... शक्ति को पूरी चोट करके जगा लेना है, तभी दूसरे चरण में प्रवेश होगा... करें, देखें कोई खड़ा न रह जाए... और बीच में आंख खोल कर मत खड़े हों... तेज... तेज... आखिरी मौका है पहले चरण का... तेज... तेज...

दूसरे चरण में प्रवेश करें। शरीर में जो हो जोर से करें। दस मिनट तक शरीर से सब निकाल कर फेंक देना है--चिल्लाएं, रोएं, नाचें, हंसें। बढ़ें... आगे बढ़ें... कोई किसी से पीछे न रहे... प्रतियोगिता लें, पास वाले मित्रों से प्रतियोगिता लें, तेजी से आगे बढ़ें... चिल्लाएं, नाचें, रोएं, हंसें--आनंद से... जो भी हो रहा है, जोर से करें... जोर से... जोर से... पूरी शक्ति लगाएं...

सात मिनट बचे हैं, शक्ति पूरी लगाएं... पूरी लगाएं... चिल्लाएं... तूफान उठा दें... नाचें, चिल्लाएं... छह मिनट बचे हैं... बढ़ें... बढ़ें... पूरी ताकत से... सब निकाल कर फेंक दें जो भी मन में है... फेंकें, रोएं, चिल्लाएं, हंसें, नाचें... शरीर को जो भी करना है करने दें, रोकें नहीं... जोर से... जोर से... जोर से... आनंद से भर जाएं... नाचें, कूदें, चिल्लाएं...

पांच मिनट बचे हैं... पीछे न रह जाएं... बढ़ें... जोर से... जो भी कर रहे हैं, जोर से... जोर से... जोर से... चार मिनट बचे हैं... तूफान ला दें... इतने लोग हैं, बिल्कुल तूफान आ जाना चाहिए... चिल्लाएं, नाचें, आनंद से भर जाएं...

तीन मिनट बचे हैं, पूरी शक्ति लगा दें, फिर हम तीसरे चरण में चलें। बढ़ें... बढ़ें... पास से प्रतियोगिता लें, कोई किसी से पीछे न रह जाए... नाचें, कूदें... शक्ति जाग गई है, काम करने दें... सब उलीच कर फेंक दें... जो भी निकलना चाहता है निकल जाने दें...

एक! पूरी शक्ति लगाएं। दो! पूरी शक्ति लगा दें। तीन! बिल्कुल पागल हो जाएं... एक मिनट के लिए सब होश छोड़ दें... चिल्लाएं, नाचें, कूदें--अपनी जगह पर, अपनी जगह से न हटें... चिल्लाएं, कूदें, नाचें... एक मिनट बचा है, पूरी ताकत लगाएं, फिर हम तीसरे चरण में चलें... तूफान ले आएं... जोर से... जोर से... जोर से... कुछ सेकेंड बचे हैं, पूरी ताकत... पूरी ताकत... जोर से... जोर से... जोर से... आनंद से भरें... जोर से करें...

अब तीसरे चरण में प्रवेश करें। पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? नाचते रहें, डोलते रहें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? नाचें, डोलें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? डोलते रहें, नाचते रहें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ...

आनंद से पूछें। शक्ति जग गई है, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? पूछें, पूछें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? सारी ताकत लगाएं, पूछें--मैं कौन हूं? मन को थका डालना है। पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ...

आठ मिनट बचे हैं, ताकत पूरी लगा कर थका डालना है। मैं कौन हूं? --डोलते रहें, नाचते रहें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... पूछें, पूछें, पूछें, समय न खोएं, जरा भी पीछे न पड़ें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... नाचें, कूदें, आखिरी चरण है... मैं कौन हूं? ... पूरी ताकत लगाएं...

छह मिनट बचे हैं, पूरी ताकत लगा दें। मैं कौन हूं? ... चिल्लाएं, नाचें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... पांच मिनट, पांच मिनट बचे हैं... शक्ति लगाएं... स्मरण करें संकल्प का, शक्ति लगाएं... मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... चिल्लाएं, नाचें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... शक्ति जाग गई है, पूछें, पूछें... चार मिनट बचे हैं, पूरी ताकत लगाएं, फिर हम विश्राम करेंगे... जो जितना थक जाएगा, उतने गहरे विश्राम में जा सकेगा... थका डालें--मैं कौन हूं? ... कूदें, उछलें, नाचें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... पूछें, पूछें...

तीन मिनट बचे हैं... बिल्कुल पागल हो जाएं अब... छोड़ें सब फिक्र... मैं कौन हूं? ... नाचें, कूदें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... दो मिनट बचे हैं... बढ़ें... पूरी ताकत का ख्याल करके लगा दें। एक! ... दो! ... तीन! ... पूरी ताकत लगा दें... एक मिनट के लिए सब कुछ लगा दें--मैं कौन हूं? ... नाचें, कूदें, पूछें--मैं कौन हूं? ... बिल्कुल पागल हो जाएं... बढ़ें... बढ़ें... चिल्लाएं, नाचें... एक मिनट की बात है, फिर हम विश्राम करेंगे। थका डालें, चिल्लाएं जोर से, नाचें जोर से... मैं कौन हूं? बढ़ें... बढ़ें... कुछ सेकेंड की बात और है... पूरी ताकत इकट्ठी करके लगा दें...

बस अब रुक जाएं... सब छोड़ दें... सब छोड़ दें... सब छोड़ दें... सब छोड़ दें... चौथे चरण में प्रवेश कर जाएं... चौथे चरण में प्रवेश कर जाएं। सब छोड़ दें, मिट गए, खो गए, परम आनंद में लीन हो जाएं। छोड़ें, सब छोड़ दें... छोड़ें, छोड़ें, सब छोड़ दें... जैसे बूंद सागर में खो जाए, ऐसे खो जाएं। जैसे बूंद सागर में खो जाए, ऐसे खो जाएं।

प्रकाश ही प्रकाश, चारों ओर अनंत प्रकाश। प्रकाश ही प्रकाश, चारों ओर अनंत प्रकाश। चारों ओर प्रकाश ही प्रकाश। अंधकार कहीं भी नहीं। हृदय का कोना-कोना प्रकाश से भर गया है। आनंद ही आनंद। रोआं-रोआं आनंद की पुलक से भर गया है। आनंदित हों, हृदय को आनंद से भर जाने दें।

आनंद की वर्षा हो रही, आनंद की वर्षा हो रही। भीतर रोएं-रोएं, कोने-कोने, हृदय की धड़कन-धड़कन तक आनंद को प्रवेश कर जाने दें। आनंद को, आनंद को, आनंद को पी जाएं। आनंद ही आनंद की वर्षा हो रही, पी जाएं, पी जाएं, आनंद के साथ एक हो जाएं। अनंत आनंद, चारों ओर आनंद ही आनंद है, दुख का कहीं कोई निशान नहीं। प्रकाश ही प्रकाश, आनंद ही आनंद, आनंद ही आनंद, प्रकाश ही प्रकाश।

परमात्मा चारों ओर उपस्थित है। उसकी उपस्थिति अनुभव करें। बाहर भी वही, भीतर भी वही। वही है जन्म, वही है मृत्यु, वही है जीवन। परमात्मा चारों ओर उपस्थित है। बाहर भी वही, भीतर भी वही। स्मरण करें, स्मरण करें, पहचानें, वही हमारा स्वरूप है, परमात्मा ही स्वरूप है। चारों ओर वही है। भीतर भी, बाहर भी।

उसके स्पर्श को अनुभव करें। उसके प्रेम को अनुभव करें। उसके प्रकाश को अनुभव करें। उसके आनंद को अनुभव करें। चारों ओर परमात्मा ही परमात्मा। भीतर भी वही, बाहर भी वही। वही है, हम बूंद की तरह उसके सागर में खो गए हैं। वही है, वही है, वही है, आनंद से स्वीकार कर लें उसे। हृदय में द्वार दे दें उसे। आलिंगन कर लें उसका। वही है, वही है, चारों ओर वही है। भीतर, बाहर वही है।

प्रकाश ही प्रकाश, आनंद ही आनंद, परमात्मा ही परमात्मा। चारों ओर वही है। चारों ओर वही है। भीतर भी, बाहर भी। परमात्मा ही सत्य है, वही जीवन है। डूब जाएं, डूब जाएं, खो जाएं, खो जाएं, लीन हो जाएं, एक हो जाएं। रोएं-रोएं को कहने दें, धड़कन-धड़कन को कहने देंः परमात्मा ही सब कुछ है, परमात्मा ही सब कुछ है। बूंद जैसे सागर में खो जाती है ऐसे खो जाएं और एक हो जाएं।

आनंद के फूल खिल जाएंगे भीतर। प्रकाश की फुलझड़ियां फूटने लगेंगी भीतर। कोई नया ही संगीत बजने लगेगा भीतर। ओंकार की ध्वनि गूंजने लगेगी भीतर। ओंकार का नाद गूंजने लगेगा भीतर। हृदय की वीणा पर ओंकार का नाद गूंजने लगेगा, नाद गूंजने लगेगा। फूल खिल जाएंगे आनंद के भीतर। खिलते ही चले जाएंगे अनंत फूल। प्रकाश की फुलझड़ियां फूटने लगेंगी, अनंत फुलझड़ियां। प्रकाश ही प्रकाश। ओंकार का नाद गूंजने लगेगा भीतर, ओंकार का नाद गूंजने लगेगा भीतर। फूल खिल जाएंगे, उसके आनंद के अनंत फूल खिलते चले जाएंगे। प्रकाश के सूरज निकल आएंगे, प्रकाश ही प्रकाश रह जाएगा। ओंकार का नाद गूंजने लगेगा। श्वास-श्वास, हृदय की धड़कन-धड़कन ओंकार से भर जाती है।

अब दोनों हाथ जोड़ लें। सिर झुका लें उसके चरणों में। उसे धन्यवाद दे दें। दोनों हाथ जोड़ लें। सिर झुका लें उसके चरणों में। उसके ही चरण हैं चारों ओर, वही है। धन्यवाद दे दें। सिर रख दें उसके चरणों में। प्रभु की अनुकंपा अपार है! प्रभु की अनुकंपा अपार है! प्रभु की अनुकंपा अपार है! रख दें, रख दें, उसके चरण में स्वयं को

रख दें। जैसे पूजा का फूल कोई उसके चरणों में रख दे, ऐसा छोड़ दें स्वयं को उसके चरणों में। प्रभु की अनुकंपा अपार है! प्रभु की अनुकंपा अपार है! प्रभु की अनुकंपा अपार है! छोड़ दें, छोड़ दें उसके चरणों में। प्रभु की अनुकंपा अपार है! प्रभु की अनुकंपा अपार है! प्रभु की अनुकंपा अपार है!

दोनों हाथ छोड़ दें। सिर ऊपर उठा लें। दो-चार गहरी श्वास ले लें, फिर अपनी-अपनी जगह बैठ जाएं। आंख खोल लें। आंख न खुले तो दोनों हाथ आंख पर रख लें। बैठते न बने तो जल्दी न करें, दो क्षण खड़े रहें, गहरी श्वास लें, फिर बैठ जाएं। उठते न बने तो जल्दी न करें, दो-चार गहरी श्वास लें, फिर उठ आएं। दो क्षण बैठ जाएं, दो बातें आपसे कह दूं, फिर हम विदा हों।

आंख न खुले, दोनों हाथ आंख पर रख लें। बैठते न बने, उठते न बने, दो-चार गहरी श्वास ले लें। आंख न खुले, दोनों हाथ आंख पर रख लें। बैठते न बने, उठते न बने, दो-चार गहरी श्वास ले लें, फिर उठ कर अपनी-अपनी जगह बैठ जाएं। उठते न बने, दो-चार गहरी श्वास ले लें, फिर उठ आएं। बैठते न बने, दो-चार गहरी श्वास ले लें, फिर बैठ जाएं। ध्यान से वापस लौट आएं। ध्यान से वापस लौट आएं। ध्यान से वापस लौट आएं। दो-चार गहरी श्वास ले लें, उठ आएं, अपनी जगह बैठ जाएं।

सांझ का प्रयोग आज आखिरी होगा। जिन मित्रों को परिणाम हुए हैं वे सौभाग्यशाली हैं। जिन्हें नहीं हुए हैं, थोड़े से ही लोग, उनका दुर्भाग्य उनके अपने हाथ में है। नहीं करेंगे, नहीं होगा। दूसरों को देखते रहेंगे, नहीं होगा। साहस नहीं जुटाएंगे, नहीं होगा। कम से कम एक कदम परमात्मा की तरफ उठाना ही पड़ता है। और वह कदम सदा ही साहस का, करेज का कदम है। क्योंकि अननोन में, अज्ञात में है, जिसका हमें कोई पता नहीं और जिसका हमें कोई रास्ता मालूम नहीं। जिनको हम साधारणतया बुद्धिमान कहते हैं, ऐसे लोग वंचित रह जाते हैं। कैलकुलेटिव, हिसाब लगाते खड़े रह जाते हैं। अज्ञात में छलांग लगाने के लिए एक तरह की सरलता, एक तरह का बचपन, एक तरह की जवानी, एक तरह का ताजापन, एक तरह का साहस और संकल्प चाहिए। उम्र से संबंध नहीं है, हृदय से संबंध है।

रात्रि आखिरी प्रयोग होगा। जो पीछे छूट गए हों या जिन्हें लग रहा हो कि वे नहीं पहुंच पा रहे हैं, वे पूरी शक्ति लगाएं। अभी भी बहुत देर नहीं हो गई। कभी भी बहुत देर नहीं हो जाती। और ऐसे तो सदा ही बहुत देर हो गई है। कितने जन्मों से खोजते हैं उसे, उसका कोई पता नहीं। नाम अलग-अलग रखते हैं, कोई आनंद कह कर उसे खोजता है, कोई शांति कह कर उसे खोजता है, कोई पद कह कर उसे खोजता है, कोई धन कह कर उसे खोजता है। लेकिन हम सब उसी को खोज रहे हैं। क्योंकि उसके बिना कोई संतोष संभव नहीं है। और उसके बिना कोई तृप्ति, कोई फुलफिलमेंट संभव नहीं है। तो रात के लिए इतना ही कहता हूं कि रात पूरी शक्ति लगा देनी है। और आज रात पूरा हो जाएगा प्रयोग, तब अपने घर पर द्वार बंद कर लें, कमरा बंद कर लें और प्रयोग जारी रखें।

एक मित्र ने पूछा है कि रात के प्रयोग में तो आप पर हम ध्यान देते हैं, तो घर पर क्या करें?

आंख बंद कर लें, मैं दिखाई पड़ना शुरू हो जाऊंगा। अगर यहां दिखाई पड़ा हूं, तो वहां भी दिखाई पड़ना शुरू हो जाऊंगा। फिर भी लगे कि सहायता लेने की जरूरत है, एक चित्र रख लें। वह भी थोड़े दिन ही जरूरत पड़ेगी, फिर जरूरत नहीं रह जाएगी।

सुबह की बैठक हमारी पूरी हुई।

दसवां प्रवचन

ध्यानः प्यास का अनुसरण

मेरे प्रिय आत्मन्!

थोड़े से सवाल।

एक मित्र ने पूछा है कि जिस प्रभु का हमें पता नहीं, उसका नाम लेकर संकल्प कैसे करें?

प्रभु का तो पता नहीं है। लेकिन सच ही प्रभु का पता नहीं है? क्योंकि जब भी हम प्रभु से कोई प्रतिमा--कोई राम, कोई कृष्ण, कोई बुद्ध का ख्याल ले लेते हैं, तभी कठिनाई हो जाती है। मेरे लिए प्रभु का अर्थ समग्र अस्तित्व है, टोटल एक्झिस्टेंस है।

ये हवाएं बहती हैं, इनका पता नहीं है? यह आकाश है, इसका पता नहीं है? यह जमीन है, इसका पता नहीं है? आप हैं, इसका पता नहीं है? होने का पता नहीं है? यह जो होने की समग्रता है, यह जो बड़ा सागर है अस्तित्व का, इस पूरे सागर का नाम परमात्मा है।

तो जब आप परमात्मा का नाम ले रहे हैं, तो किसी परमात्मा का नाम नहीं ले रहे हैं--हिंदुओं के या मुसलमानों के या ईसाइयों के। आप इस समग्र अस्तित्व को साक्षी रख कर संकल्प कर रहे हैं।

उन मित्र ने यह भी पूछा है कि बिना साक्षी रखे भी संकल्प हो सकता है!

करें। अगर हो सकता होता तो हो गया होता। जरूर करें, हो सके तो बहुत अच्छा। लेकिन न हो सके तो फिर? न हो सके तो साक्षी रख कर भी करके देख लें। हो जाए तो बहुत अच्छा।

लेकिन आप एक लहर से ज्यादा नहीं हैं। लहर क्या संकल्प करेगी? कर भी न पाएगी और मिट जाएगी। जब लहर बन रही है, तब मिट ही रही है। जब हम उसे उठता देख रहे हैं, तब उसने गिरना शुरू कर दिया है। लहर क्या संकल्प करेगी? लहर का संकल्प अहंकार से ज्यादा नहीं हो सकता है। और अहंकार एक बड़ी झूठ है। लेकिन सागर के साथ लहर अपने को एक समझे तो संकल्प हो सकता है। लहर नहीं रहेगी, तब भी संकल्प रहेगा। लहर नहीं थी, तब भी संकल्प था। और लहर जब सागर को सामने रख कर संकल्प करती है, तो सागर की पूरी शक्ति उसे उपलब्ध हो जाती है। और जब लहर अपने को समझ लेती है कि मैं ही काफी हूं और सागर से क्या लेना-देना! तब लहर अपने हाथ से निर्वीर्य, नपुंसक हो जाती है, सब खो देती है।

करके देखें। व्यक्ति की हैसियत से आपके संकल्प की बहुत कीमत नहीं हो सकती। क्योंकि व्यक्ति की हैसियत से आप ही कहां हैं! बनती और मिटती लहर से ज्यादा नहीं हैं। इसलिए सागर को स्मरण करना उचित है। और सागर चारों तरफ है। अगर मैं कहता कि कोई प्रतिमा वाला परमात्मा, तो सवाल था यह। हवाओं में, ये तारों में, चांद-तारों में, आस-पास बैठे लोगों में, आप में, सबके भीतर जो विस्तार है अस्तित्व का, उसका नाम ही परमात्मा है।

अंधेरे में छलांग है। लेकिन जिसे हम जिंदगी कहते हैं, जिसे हम जानी-मानी जिंदगी कहते हैं, वह भी अंधेरे से क्या कुछ कम है? अज्ञात, अननोन में उतरना है। अगर परमात्मा ज्ञात ही हो, तो फिर जानने को और क्या शेष रह जाता है? नहीं है ज्ञात। टटोलते हैं, खोजते हैं, पुकारते हैं।

एक बात पक्की ज्ञात है, सरोवर का तो कोई पता नहीं है, लेकिन प्यास का पता है। प्यास है मरुस्थल, तो भी प्यास है। और प्यास कहती है कि बुझने का भी कोई उपाय होगा। परमात्मा का पता नहीं है, लेकिन परमात्मा की खोज की प्यास है, सत्य की खोज की प्यास है। परमात्मा शब्द से कोई प्रयोजन नहीं; सत्य कहें, जीवन कहें, अस्तित्व कहें, जो भी नाम आपको पसंद हो, दे लें। नाम आपकी मर्जी। नाम से कुछ फर्क न पड़ेगा। लेकिन क्या है जीवन, उसकी खोज की प्यास है। उस प्यास का पता है, तो काफी है। बस उसी प्यास से संकल्प को उठने दें और समग्र के प्रति समर्पित हो जाने दें। जैसे ही कोई व्यक्ति समग्र को साथ लेकर संकल्प करता है, उसके संकल्प की शक्ति अनंत गुना हो जाती है। क्योंकि वह अनंत को साक्षी बनाता है। अनंत को स्मरण करता है। अनंत के साथ अपने को जुड़ा हुआ अनुभव करता है।

यह मनुष्य जब से सोचने लगा है, मैं काफी हूं, तभी से कमजोर, दीन-हीन हो गया है। और जो मनुष्य भी सोचेगा कि मैं काफी हूं, वह अत्यंत दरिद्र रह जाएगा। कोई काफी नहीं है। अनंत के मिलने के पूर्व सब कुछ ना-काफी है। जब तक कि सब ही के साथ मिलन न हो जाए तब तक संतुष्टि नहीं हो सकती।

कहा है कि आपका सुझाव मान कर करूंगा संकल्प तो अनुकरण हो जाएगा। और अनुकरण तो ठीक नहीं है।

आप यहां आए क्यों? अनुकरण हो चुका है। मुझे सुनेंगे, वह भी अनुकरण हो जाएगा। मेरी बात समझेंगे, वह भी अनुकरण हो जाएगा।

नहीं, अनुकरण का यह मतलब नहीं होता। किसी दूसरे जैसे बनने की पागल अंधी कोशिश का नाम अनुकरण है। समझ का नाम अनुकरण नहीं है। और जब मैं आपसे कह रहा हूं कि संकल्प करें, तो आप अपनी समझ से। न करें तो बाहर, पीछे खड़े हो जाएं, देखने वालों में सम्मिलित हो जाएं, करने वालों से हट जाएं। समझ लें कि संकल्प का मूल्य क्या है, अर्थ क्या है, प्रयोजन क्या है। क्या होगा, इसे समझ लें। प्यास हो तो करें। अनुकरण मेरा नहीं है, आप अपनी प्यास का अनुकरण करते हुए यहां आए हैं। और अगर यहां नहीं मिलेगा तो कहीं और जाएंगे, वहां नहीं मिलेगा तो कहीं और जाएंगे, इस जन्म में नहीं मिलेगा तो किसी और जन्म में खोजेंगे। आप अपनी प्यास का अनुकरण कर रहे हैं। अगर इतने कुओं पर भटके हैं, तो अपनी प्यास के कारण, किसी कुएं के कारण नहीं। और अगर इतने नदी के तट खोजे हैं, तो अपनी प्यास के कारण, किसी नदी के लिए नहीं।

आप मेरे लिए नहीं आए हैं, अपनी प्यास से आए हैं। अपनी ही प्यास का अनुसरण करें। मेरे अनुकरण की कोई भी जरूरत नहीं है। और जब मैं सुझाव दे रहा हूं, तो मैं सुझाव, आप एक प्रयोग करने में समर्थ हो जाएं, इसलिए दे रहा हूं। अगर आप अपने से ही समर्थ हैं, तो सुझावों की कोई जरूरत नहीं है।

लेकिन नहीं हैं समर्थ। इसलिए सुझाव का प्रयोग करके देख लें। फिर तो कल से सुबह से आप बिल्कुल मुक्त होंगे। मैं सुझाव देने को वहां नहीं रहूंगा, फिर आप करना। अभी यह सोच कर मत रुक जाना कि कहीं अनुकरण न हो जाए, नहीं तो कल फिर यह परेशानी होगी कि अब अनुकरण कैसे करें। अभी ताकत लगा लें। एक प्रयोग

करके देख लें। जब मैं कहता हूं, तो जो भी मैं कह रहा हूं वह कोई कागज में लिखी हुई बात नहीं कह रहा हूं। जो भी मैं कह रहा हूं, वह जो मैं देखता हूं, वह कह रहा हूं।

हमारे पास एक शब्द है श्रद्धा। जिस दिन से श्रद्धा का अर्थ विश्वास हो गया, उस दिन से श्रद्धा का शब्द व्यर्थ हो गया। जिस दिन से हम श्रद्धा का अर्थ बिलीफ करने लगे, उस दिन से बड़ी भूल हो गई। श्रद्धा का मतलब विश्वास और बिलीफ नहीं है। श्रद्धा का मतलब है ट्रस्ट, भरोसा। और जब मैं कहता हूं कि मैं आंख की देखी हुई बात कह रहा हूं, तो थोड़ा सा भरोसा करें, दो कदम मेरे साथ चल कर भी देख लें। हां, अगर मैं यह कहूं कि आप जहां बैठे हैं वहीं बैठे रहें, बाहर सूरज है, लेकिन यहीं बैठे हुए विश्वास कर लें, तो विश्वास बिलीफ बन जाएगा।

मैं आपसे कह रहा हूं कि बाहर सूरज है, मैंने देखा है, आप मेरे साथ चलें और देख लें। अगर सूरज मिले तो ठीक, न मिले तो कहना झूठ है।

लेकिन आप कहते हैंः नहीं, हम आपकी बात का सुझाव मान कर बाहर नहीं जा सकते। और भीतर तो आप हैं ही, वहां सूरज नहीं दिखाई पड़ रहा है। बाहर जाना पड़ेगा। आपकी प्यास सूरज की तलाश में काम करेगी। और उन लोगों की खबरें भी काम करेंगी, जो कहेंगे कि उन्होंने देखा है।

मैं आपसे इतना ही कह रहा हूं कि मैंने जो देखा है, उसका रास्ता है, और उस रास्ते पर दो कदम मेरे साथ चल कर देख लें। अगर मैं कहूं कि आंख बंद करके मेरी बात मान लें, तो गलत है। अगर मैं कहूं कि आंख खोल कर मेरे साथ चल लें और देख लें, तो वैज्ञानिक भी क्या कर सकता है और इससे ज्यादा। अगर वह कहता है, हाइड्रोजन और आक्सीजन मिल कर पानी बन जाते हैं। आप कहेंगे, हम आपका अनुकरण नहीं करते, हम हाइड्रोजन-आक्सीजन मिला कर ही नहीं देखेंगे। क्योंकि हम अनुकरण नहीं कर सकते हैं। तो वैज्ञानिक भी क्या करेगा! आप कहेंगे, हम विश्वास नहीं कर सकते; हम श्रद्धा नहीं कर सकते। वैज्ञानिक कहता है, श्रद्धा करने को हम कह नहीं रहे। विज्ञान में एक शब्द है हाइपोथीसिस, वह श्रद्धा के करीब-करीब है। श्रद्धा हाइपोथेटिकल ट्रस्ट है। वैज्ञानिक कहता है, हाइपोथेटिकली मान लें कि हाइड्रोजन और आक्सीजन मिल कर पानी बनते हैं। मैंने बना कर देखे हैं। आप भी आ जाएं प्रयोगशाला में, मिला कर देख लें। बन जाए पानी तो मान लेना; न बने तो चले जाना, कहना कि गलत थी बात।

मैं भी सिर्फ एक वैज्ञानिक हाइपोथेटिकल ट्रस्ट के लिए आपसे कहता हूं, उससे ज्यादा नहीं। लेकिन हमारे अहंकार को दो कदम भी किसी के साथ चलने में कष्ट होता है। वह कष्ट इमिटेशन का नहीं है। क्योंकि कपड़े आप दूसरों के देख कर पहने हुए हैं। आपने अपने कपड़े ईजाद किए हैं? बटन आपने कहां लगाई हुई है? वहीं जहां दूसरे लगाए हुए हैं। पैंट आपने कैसा पहना हुआ है? वैसा ही जैसा दूसरे पहने हुए हैं। पढ़ाई-लिखाई आपने क्या की है? वही जो दूसरों ने की है। घर कैसा बनाया है? वही जो दूसरों ने बनाया है। फिल्म कौन सी देखते हैं? वही जो दूसरे देखते हैं। किताब कौन सी पढ़ते हैं? वही जो दूसरे पढ़ते हैं। आप कर क्या रहे हैं?

पूरी जिंदगी इमिटेशन है! सिर्फ परमात्मा के मामले में इमिटेशन बाधा बन जाता है। पूरी जिंदगी वही कर रहे हैं जो दूसरे कर रहे हैं। कौन सा काम है जो आप कर रहे हैं--यूनीक, इंडिविजुअल? ऐसा कौन सा काम है जिसमें आप हैं? कुछ भी नहीं है! लेकिन परमात्मा की बात उठती है तो सवाल उठता है--इमिटेशन? नहीं, वह हम न करेंगे।

मत करें! मैं नहीं कहता कि करें। इतना ही कहता हूं, सोच-समझ लें कि आप क्या कह रहे हैं और इसका क्या परिणाम हो सकता है।

अनुकरण है भी नहीं, भरोसा है। मेरी आंखों में देखें, थोड़ा सा ख्याल करें, जो मैं कह रहा हूं, दो कदम चल कर मेरे साथ देख लें। न हो तो कह देना गलत कहा था; हो तो मैं आपसे यह भी न कहूंगा कि मुझे धन्यवाद दे जाएं, उसकी भी कोई जरूरत नहीं है। लेकिन दो कदम चल कर देख लें।

एक दूसरे मित्र ने पूछा है कि कल से तो आपकी फिजिकल प्रेजेंस, शारीरिक मौजूदगी नहीं होगी, तो हम क्या करेंगे?

न, मेरे ऊपर निर्भर नहीं हो जाना है। चार दिन तो हमने एक प्रयोग किया। अगर आपको प्रयोग समझ में पड़ गया है, तो मेरे बिना भी आप कर सकेंगे। और अगर समझ में नहीं पड़ा है, तो मेरे साथ भी आप नहीं कर सके। मैं बिल्कुल ही बेमानी हूं। मेरे ऊपर निर्भर नहीं हो जाना है। कल से आप सुबह अपना प्रयोग शुरू करें।

अगर यहां हो गया है, तो वहां भी हो जाएगा। जरा भी इसकी चिंता न लें। आपने किया है, मेरी मौजूदगी ज्यादा से ज्यादा आपके लिए एक चुनौती थी। ज्यादा से ज्यादा एक पुकार, एक आह्वान। ज्यादा से ज्यादा एक धक्का। लेकिन अगर आपने जरा सा भी अनुभव किया है, तो वह अनुभव आपकी संपत्ति हो गई है। आप उसे कल से फिर-फिर खोज पाएंगे। वह अनुभव रोज बढ़ता चला जाएगा। उसमें मेरे ऊपर निर्भर होने की कोई भी जरूरत नहीं है।

आखिरी दिन है, इसलिए दो-चार बातें आपसे कह दूं, जो कि शायद कल से आपके लिए जरूरत की होंगी। एक तो ध्यान के लिए सातत्य अत्यंत अनिवार्य है, कंटिन्युटी। जितना गहरा सातत्य होगा, उतने ही अनुभव की प्रगाढ़ता होगी। अक्सर ऐसा हो जाता है कि दो दिन किया, एक दिन नहीं किया, तो आप फिर उसी जगह खड़े हो जाते हैं, जहां आप दो दिन करने के पहले थे। कम से कम तीन महीने के लिए तो एकदम सातत्य चाहिए। जैसे हम कुआं खोदते हैं, एक ही जगह खोदते चले जाते हैं। आज एक जगह खोदें, फिर दो दिन बंद रखें, फिर दूसरे दिन दूसरी जगह खोदें, फिर चार दिन बंद रखें, फिर कहीं खोदें। वह कुआं कभी बनेगा नहीं। वह बनेगा नहीं।

जलालुद्दीन रूमी एक दिन अपने विद्यार्थियों को लेकर जो ध्यान सीख रहे थे, सूफी फकीर था, एक खेत में गया। और उन विद्यार्थियों से कहा, जरा खेत को गौर से देखो! वहां आठ बड़े-बड़े गड्ढे थे। उन विद्यार्थियों ने कहा, पूरा खेत खराब हो गया। यह मामला क्या है? रूमी ने कहा, खेत के मालिक से पूछो। उस मालिक ने कहा कि मैं कुआं खोद रहा हूं। पर उन्होंने कहा कि तुमने आठ गड्ढे खोदे, अगर तुम एक ही जगह इतनी ताकत लगा देते आठ गड्ढों की, तो न मालूम कितने गहरे कुएं में पहुंच जाते। तुम यह कर क्या रहे हो?

उसने कहा कि कभी काम पिछड़ जाता है, बंद हो जाता है। फिर मैं सोचता हूं, पता नहीं उस जगह पानी हो या न। फिर दूसरी जगह शुरू करता हूं। वहां भी नहीं मिलता, फिर तीसरी जगह शुरू करता हूं, फिर चौथी जगह। आठ गड्ढे तो खोद चुका, लेकिन कुआं अब तक नहीं खुदा है।

रूमी ने कहा कि देखो, तुम भी अपने ध्यान में कुआं खोदते वक्त ख्याल रखना। यह किसान बड़ा कीमती है। तुम भी ऐसी भूल मत कर लेना। इसने ज्यादा नुकसान नहीं उठाया, केवल खेत खराब हुआ। तुम ज्यादा नुकसान उठा सकते हो, पूरा जीवन खराब हो सकता है।

अक्सर ऐसा होता है, अक्सर ऐसा होता है, आप में से कई ने न मालूम कितनी बार ध्यान शुरू किया होगा, फिर छोड़ दिया। फिर शुरू करेंगे, फिर छोड़ देंगे।

नहीं; कम से कम तीन महीना बिल्कुल सतत। और तीन महीना क्यों कहता हूं? क्या इसलिए कि तीन महीनों में सब कुछ हो जाएगा?

जरूरी नहीं है! लेकिन एक बात पक्की है कि तीन महीने में इतना रस जरूर आ जाएगा कि फिर एक भी दिन बंद करना असंभव है। तीन महीने में हो भी सकती है घटना। नहीं होगी, ऐसा भी नहीं कहता हूं। तीन दिन में भी हो सकती है, तीन घंटों में भी, तीन क्षण में भी हो सकती है। आप पर निर्भर करता है कि कितनी प्रगाढ़ता से आपने छलांग मारी। लेकिन तीन महीना इसलिए कहता हूं कि मनुष्य के मन की कोई भी गहरी पकड़ बनने के लिए तीन महीना जरूरी सीमा है।

आपको शायद पता न हो, अगर आप नये घर में रहने जाएं तो कम से कम तीन सप्ताह लगते हैं आपको इस बात को भूलने में कि वह नया घर है। वैज्ञानिक बहुत प्रयोग किए हैं, तब वे कहते हैं कि इक्कीस दिन कम से कम लग जाते हैं, पुरानी चीज बनाने में नई चीज को। नये मकान में आप सोते हैं पहले दिन तो नींद ठीक से नहीं आती। वैज्ञानिक कहते हैं कि नींद की नार्मल स्थिति लौटने में कम से कम इक्कीस दिन, तीन सप्ताह लग जाते हैं।

जब एक मकान बदलने में तीन सप्ताह लग जाते हों, तो चित्त बदलने में तीन महीने को बहुत ज्यादा तो नहीं कहिएगा न! तीन महीने बहुत ज्यादा नहीं हैं। बहुत थोड़ी सी बात है। तीन महीने सतत, इसका संकल्प लेकर जाएं कि तीन महीने सतत करेंगे।

नहीं लेकिन बड़ा मजा है! कोई कहता है कि नहीं, आज थोड़ा जरूरी काम आ गया। कोई कहता है, आज किसी मित्र को छोड़ने एयरपोर्ट जाना है। कोई कहता है, आज स्टेशन जाना है। कोई कहता है, आज मुकदमा आ गया।

लेकिन न तो आप खाना छोड़ते हैं, न आप नींद छोड़ते हैं, न आप अखबार पढ़ना छोड़ते हैं, न आप सिनेमा देखना छोड़ते हैं, न सिगरेट पीना छोड़ते हैं। जब छोड़ना होता है तो सबसे पहले ध्यान छोड़ते हैं, तो बड़ी हैरानी होती है। क्योंकि और भी चीजें छोड़ने की हैं आपके पास। और भी चीजें छोड़ने की हैं, उनमें से कभी नहीं छोड़ते। तो ऐसा लगता है कि जिंदगी में यह ध्यान और परमात्मा, हमारी जो फेहरिस्त है जिंदगी की, उसमें आखिरी आइटम है। जब भी जरूरत पड़ती है, पहले इस बेकार को अलग कर देते हैं, बाकी सब को जारी रहने देते हैं।

नहीं; ध्यान केवल उन्हीं का सफल होगा, जिनकी जिंदगी की फेहरिस्त पर ध्यान नंबर एक बन जाता है। अन्यथा सफल नहीं हो सकता है। सब छोड़ दें, ध्यान मत छोड़ें। एक दिन खाना न खाएं, चलेगा; थोड़ा लाभ ही होगा, नुकसान नहीं होगा। क्योंकि चिकित्सक कहते हैं कि सप्ताह में एक दिन खाना न खाएं तो लाभ होगा। एक दिन दो घंटे न सोएं तो बहुत फर्क नहीं पड़ेगा। कब्र में सोने के लिए बहुत घंटे मिलने वाले हैं।

और कितना सोते हैं, कुछ थोड़ा सोते हैं! एक आदमी साठ साल जीता है, तो बीस साल सोता है। आठ घंटे के हिसाब से अगर गिनती कर लें, तो बीस साल सोता है। अगर सारा हिसाब लगाया जाए साठ साल जीने वाले आदमी का, तो बहुत मुश्किल होती है यह जान कर कि वह जीता कब है। बीस साल सोने में गंवाता है, कुछ साल खाने में गंवाता है, कुछ साल सिगरेट पीने में, सिनेमा देखने में, अखबार पढ़ने में गंवाता है, कुछ साल मौसम अच्छा है कि नहीं है अच्छा, इसकी बकवास में गंवाता है। न मालूम क्या-क्या करने में गंवा देता है। और आखिर में हाथ में पूंजी क्या होती है? मरते वक्त हाथ बिल्कुल खाली होते हैं। बच्चे के हाथ से भी ज्यादा खाली होते हैं।

कभी ख्याल किया कि बच्चे मुट्ठी बांधे पैदा होते हैं और बूढ़े मुट्ठी खोल कर मरते हैं। बच्चे पोटेंशियली मुट्ठी बांध कर आते हैं, अभी बड़ी आशाएं हैं, अभी मुट्ठी बंधी है। बूढ़ों की सब आशाएं भी खत्म हो जाती हैं। सब चुक गया, हाथ खुल जाता है।

सातत्य, एक बात आपसे कहना चाहूंगा, उसका संकल्प लेकर जाएं कि तीन महीने सतत। दूसरी बात ध्यान में रखना हैः अनूठे-अनूठे अनुभव होंगे, ऐसे जो आपने कभी नहीं जाने, तो घबड़ा मत जाना। कभी-कभी तो नया सुख भी घबड़ा देता है। एकदम से आनंद की वर्षा हो जाए तो भी प्राण कंप जाते हैं। नये को पकड़ पाने में वक्त लग जाता है। नये को समझ पाने में समय लगता है। और नया रूट्स ले ले हमारे भीतर, जड़ें फैला ले, इसमें भी बहुत देर लगती है। तो कभी अचानक इतना एक्सटेटिक हो जाएगा, इतना हर्षोन्माद हो जाएगा, इतनी खुशी भर जाएगी कि पैर जमीन पर न पड़ेंगे। तो घबड़ा मत जाना। अनूठे अनुभव में क्या-क्या हो सकता है उनकी थोड़ी सी बात आपसे कह दूं तो आपके ख्याल में रह जाए।

कभी इतने प्रकाश का अनुभव हो सकता है कि ऐसा लगे कि आंखें अंधी तो न हो जाएंगी। तो घबड़ा मत जाना। कभी इतने प्रकाश का अनुभव हो सकता है ध्यान में कि एकाध-दो दिन की नींद खो जाए। तो घबड़ा मत जाना। कोई चिंता लेने की बात नहीं। कभी किसी क्षण में ऐसा लगता है कि श्वास बंद हो गई है। तो घबड़ा मत जाना। असल में, जब मन बिल्कुल शांत होता है, तो श्वास इतनी करीब-करीब धीमी हो जाती है कि बंद मालूम पड़ती है। बंद होती नहीं है। लेकिन ऐसा मालूम पड़ता है बंद हो गई। तो घबड़ा मत जाना। ऐसा होता है। और कोई खतरा नहीं है। कभी-कभी तो ऐसा भी लग सकता है कि कोई ऐसी घड़ी आ रही है ध्यान के भीतर कि कहीं मैं मर तो न जाऊंगा। तो घबड़ा कर उठ मत आना। वह घड़ी बड़ी कीमती है, उसे चूक मत जाना। उस घड़ी के बाद ही ध्यान समाधि बनता है। जब ध्यान में कभी भीतर ऐसा लगता है कि अब मैं मरा, मरा, मरा, ऐसा डूब रहा हूं, सिंकिंग का अनुभव होता है कि जैसे डूब रहा हूं, और भीतर कहीं खो न जाऊं किसी एबिस में, किसी खड्ड में, किसी खाई में, कोई अंतहीन विस्तार में कहीं गिर न जाऊं। तो घबड़ा कर लौट मत आना। वह क्षण बड़ा कीमती है। उसी की हम मेहनत कर रहे हैं। राजी हो जाना। परमात्मा से कहना, तेरी मर्जी! डुबा दे, मिटा दे।

और जैसे ही राजी होंगे वैसे ही पहली दफे पता चलेगा कि ध्यान समाधि बन गया और आप मृत्यु के बाहर हो गए। मृत्यु को जाने बिना, मृत्यु के बाहर कोई नहीं हो पाता है। ध्यान में भी एक मृत्यु घटित होगी और उसी दिन ध्यान समाधि बन जाता है।

ऐसा और कुछ भी घटित हो, अलग-अलग लोगों को अलग-अलग घटनाएं घटेंगी, तो चिंता नहीं लेने की है। कोई चिंता का कारण नहीं है। ध्यान से कभी किसी का कोई अहित, कोई अमंगल नहीं हुआ। और ध्यान के बाहर किसी का कभी कोई हित और मंगल नहीं हुआ है, यह भी ध्यान रखना।

अब हम, आखिरी दिन है, तो पूरी शक्ति ध्यान में लगानी है। कुछ मित्र नये होंगे, तो मैं दो मिनट उनको सूचना दे दूं। जो मित्र देखने को ही आ गए हों और करना न चाहते हों, वे सिर्फ मेरे सामने अर्थात साधकों के पीछे वाली पंक्ति में खड़े होंगे। और साधकों से थोड़ी दूर, और हमें सहयोग देंगे कि उनके कारण कोई बाधा न हो, बातचीत न हो।

जो मित्र खड़े होकर करते रहे हैं और जो मित्र बैठते रहे हैं अब तक, लेकिन आज खड़े होकर करना चाहते हों, वे मेरे पीछे और मेरे दोनों ओर फैल जाएं। जो मित्र बैठ कर करना चाहते हों, वे बैठ कर कर सकते हैं। लेकिन ध्यान रहे, जिनके शरीर में जोर से गति आती है, वे खड़े हो जाएं।

बातचीत न करें। चुपचाप। जिनको देखना है वे मेरे सामने की पंक्ति में चले जाएं, वह जगह देखने वालों के लिए छोड़ दी है। बीच में कोई देखने वाला न बैठा रहे, उसे नुकसान होगा और दूसरों को भी नुकसान होगा, पीछे चले जाएं, देखना है तो पीछे चले जाएं। खड़े होकर करना है तो मेरे पीछे और दोनों तरफ फैल जाएं।

देर न करें और समय जाया न करें। दोनों तरफ कोई देखने वाला खड़ा न हो। और देखने वाले मित्र अपनी जगह पर ही खड़े रहें या बैठे रहें, लेकिन इधर-उधर न घूमें और करने वालों को किसी तरह की बाधा न पहुंचाएं। मजे से देखें, लेकिन चुपचाप देखते रहें, बातचीत भी न करें। जो लोग बैठे हैं, उनको मैं कह दूं कि उनको बैठे नहीं रह जाना है, प्रयोग पूरा करना है। सुबह के प्रयोग का स्मरण कर लें और सुबह शरीर में जो-जो हुआ था, वह होना चाहे तो उसे होने दें। चिल्लाना, रोना, डोलना, कंपना--शरीर में जो भी हो, बैठ कर भी होने दें। बैठ कर भी यह चिंता न करें कि उसे रोकना है। रोकें मत। और आज आखिरी दिन है, जो थोड़े से दस-पंद्रह प्रतिशत मित्र खाली रह गए हैं, मैं नहीं चाहूंगा कि वे भी खाली जाएं, वे भी अनुभव की एक किरण लेकर ही जाएं। इसलिए आज पूरी शक्ति लगा देनी है।

दो-तीन बातें और। चालीस मिनट का प्रयोग है। मेरी ओर टकटकी लगा कर देखना है। आंख झपकनी ही नहीं है, पलक को बिल्कुल ही खुला रखना है। और शरीर को जो कुछ होने लगे, होने देना है। जब आपके भीतर की शक्ति जागने लगेगी, तो मैं हाथ से इशारा करूंगा, बोलूंगा नहीं, तब आप अपनी शक्ति को पूरा बल दे दें और पूरी तरह शक्ति को काम करने दें। जब मुझे लगेगा कि ऊपर से परमात्मा की शक्ति भी आप में उतर सकती है, तो मैं ऊपर से नीचे की तरफ हाथ करूंगा। तब आपसे अगर चीख, चिल्लाना, गिरना, नाचना जोर से होने लगे, तो उसे रोकना नहीं है, उसे पूरी तरह होने देना है। परमात्मा के हाथ में अपने को पूरी तरह छोड़ देना है।

अब दो मिनट के लिए आंख बंद करके, हाथ जोड़ कर संकल्प कर लें। फिर हम प्रयोग में प्रवेश करेंगे।

आंख बंद कर लें, हाथ जोड़ लें।

(इसके बाद चालीस मिनट तक ध्यान-प्रयोग चलता रहा।)